





DROIT DE LA FAMILLE ET VIOLENCE CONJUGALE EN ONTARIO

CARNET D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES FEMMES

AU SUJET DU CARNET D'ACCOMPAGNEMENT

Ce carnet d'accompagnement est un outil qui peut être utilisé dès le moment où vous décidez de quitter un conjoint violent, pendant le processus de la Cour de la famille et par la suite.

Il s'agit de la version courte d'un document intitulé « Droit de la famille et violence conjugale – Guide de référence » que vous pouvez trouver à : www.aocvf.ca/publications

Vous pouvez trouver la version en anglais à :
FamilyCourtandBeyond.ca

Nous vous recommandons fortement de travailler avec un réseau de soutien pour vous aider dans le processus de la Cour de la famille. Votre réseau pourrait par exemple être composé de votre avocat ou avocate, d'une agente de soutien à la Cour de la famille et d'une intervenante.

SÉCURITÉ

Nous vous suggérons de garder ce carnet confidentiel et en sécurité. Les agresseurs essaient souvent d'avoir accès aux renseignements et aux documents personnels pour avoir plus de pouvoir et de contrôle. Cachez vos documents dans un endroit sûr. Assurez-vous que les documents en ligne ou informatiques soient enregistrés sur un appareil sécuritaire et qu'ils soient protégés par un mot de passe. Il est également important que vos enfants n'y aient pas accès. Lire des éléments de votre dossier en droit de la famille pourrait non seulement les inquiéter, mais votre ex-conjoint pourrait exercer des pressions sur eux pour obtenir de l'information.

VERSION EN ANGLAIS

La version en anglais a été préparée par Pamela Cross et Rachael MacLean et publiée en 2018.

Elle a été financée par la Fondation du droit de l'Ontario.



VERSION EN FRANÇAIS

Le document a été traduit et adapté par Action ontarienne contre la violence faite aux femmes grâce à une collaboration avec Luke's Place. Il a été publié en 2019.

Subventionné par :  **Ontario**

Les opinions exprimées dans ce document sont celles des auteures et ne représentent pas nécessairement celles du gouvernement de l'Ontario et de la Fondation du droit de l'Ontario.

Photo de la page couverture :
Iveta Vaicule/beastfromeast/iStockphoto.com
Design : Janice McLean

ISBN : 978-0-9867692-7-6

Ce document est disponible en communiquant avec :



288, rue Dalhousie, pièce E
Ottawa (Ontario) K1N 7E6
Tél. : 613 241-8433
Télec. : 613 241-8435

info@aocvf.ca
www.aocvf.ca

MENTION LÉGALE

Le contenu de ce carnet est de l'information juridique, mais ne constitue pas un avis juridique. Seul un ou une avocate qui connaît votre situation peut vous donner un avis juridique.

Nous vous recommandons fortement d'obtenir un avis juridique dès que possible avant de prendre des décisions importantes dans votre dossier ou d'accepter les suggestions de votre ex-conjoint et de son avocat ou avocate.

Les renseignements contenus dans ce carnet sont exacts et à jour au moment de la publication. Rappelez-vous que les lois, leur interprétation et leur application ainsi que les services changent avec le temps. Veuillez noter la date de publication pour déterminer si le document est à jour.

Action ontarienne contre la violence faite aux femmes et Luke's Place ne sont pas responsables de l'usage qui pourrait être fait des renseignements publiés dans ce carnet.

TABLE DE MATIÈRES

| | |
|--|----|
| INTRODUCTION | 6 |
| COMPORTEMENTS VIOLENTS | 8 |
| MON PLAN DE SÉCURITÉ | 17 |
| PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ DES ENFANTS | 20 |
| PLAN DE SÉCURITÉ POUR LES ENFANTS | 23 |
| PLAN DE SÉCURITÉ : AVANT ET APRÈS ALLER À LA COUR | 25 |
| MON PLAN DE SÉCURITÉ JURIDIQUE | 25 |
| ÊTRE EN SÉCURITÉ À LA COUR | 28 |
| QUITTER LA RÉSIDENCE | 31 |
| AU MOMENT DU DÉPART | 40 |
| PROTECTION DE VOTRE ADRESSE | 40 |
| RECONNAÎTRE LA VIOLENCE TECHNOLOGIQUE | 42 |
| FAIRE FACE À DE L'INTIMIDATION LÉGALE | 47 |
| COMMUNICATION APRÈS LA SÉPARATION – QUOI FAIRE ET NE PAS FAIRE | 54 |
| PRENDRE SOIN DE SOI | 56 |
| AIDE-MÉMOIRE POUR PRENDRE SOIN DE SOI | 56 |
| MON PLAN PERSONNEL POUR PRENDRE SOIN DE MOI | 61 |
| MON PLAN PERSONNEL POUR PRENDRE SOIN DE MOI | 63 |
| RECUEILLIR DES PREUVES | 64 |
| QUI EST RESPONSABLE DE QUOI ? | 69 |
| ÉVALUER MON AVOCAT OU AVOCATE EN DROIT DE LA FAMILLE | 74 |
| TABLEAU : ÉTAPES ET DOCUMENTS | 75 |

INTRODUCTION

La violence entre partenaires intimes est un abus de pouvoir de la part d'une des personnes qui se fréquentent, qui vivent en union de fait ou qui sont mariées. La violence peut être physique, sexuelle, émotionnelle, financière, sociale, culturelle ou une combinaison de certains ou de l'ensemble de ces éléments. La violence crée un déséquilibre de pouvoir entre les deux personnes et l'une d'elles peut se sentir intimidée ou avoir peur de l'autre.

Dans les relations hétérosexuelles, ce type de violence est majoritairement perpétré par les hommes envers leurs conjointes. On la considère donc comme une forme de violence faite aux femmes. Pour tenir compte de cette réalité, dans ce carnet, nous employons les termes de « conjoint » et « d'ex-conjoint » pour parler de la personne utilisant la violence. Nous considérons aussi qu'une personne qui s'identifie comme femme utilisera ce carnet.

Les effets de la violence peuvent durer longtemps, même après la fin de la relation. Une femme peut par exemple vivre dans la peur de son ex-conjoint, faire de l'anxiété ou revivre son traumatisme à cause d'évènements déclencheurs.

LA ROUE DU POUVOIR ET DU CONTRÔLE BASÉE SUR LE MODEL DULUTH



Adaptée avec l'autorisation des
Domestic Abuse Intervention Programs

COMPORTEMENTS VIOLENTS

Voici une liste de comportements auxquels une femme pourrait être exposée au cours d'une relation violente. Ces tactiques sont souvent utilisées par une personne violente dans le but de maintenir le pouvoir et le contrôle. Elles servent principalement à renforcer la peur, l'intimidation et la coercition.

Lorsqu'une personne est touchée par la violence, cela change souvent sa façon de se percevoir elle-même et de voir les autres et le monde qui l'entoure. La violence est un cycle qu'il est possible de briser. La première étape est de reconnaître les types de violence qui se produisent.

La liste suivante peut servir de guide pour vous aider à reconnaître la violence. Cette liste ne donne que des exemples et n'est pas complète. Les expériences de chaque femme sont différentes. Vous pouvez y ajouter vos propres expériences.

ISOLEMENT

- Il vous isole des autres
- Il vous dit que vous ne pouvez pas faire telle ou telle chose
- Il est jaloux des autres personnes que vous voyez
- Il contrôle votre emploi du temps, vous demande où vous étiez
- Il ne vous permet pas de quitter la maison
- Il limite votre utilisation de la voiture
- Il vous isole de votre famille et de vos amis et amies
- Il vous empêche de recevoir des soins de santé ou du counselling
- Il essaie de monter les enfants ou d'autres personnes contre vous ou il menace de le faire
- Il vous prive de sommeil

COLÈRE ET INTIMIDATION

- Il change d'humeur soudainement
- Il arrête de vous parler
- Il crie ou il hurle
- Il donne des coups de poing sur la table
- Il lance des choses ou leur donne des coups de pied
- Il sort de la maison en faisant beaucoup de bruit
- Il claque les portes
- Il dit qu'il « n'a rien à perdre »
- Il a un dossier criminel ou participe à des activités criminelles
- Il demande à quelqu'un de vous surveiller ou de vous harceler

VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

- Il vous blâme pour ses problèmes
- Il vous blâme pour une fausse couche ou une interruption de grossesse
- Il conduit dangereusement

IL MENACE DE :

- mettre fin à la relation
- fréquenter quelqu'un d'autre
- vous enlever les enfants
- vous suivre si vous partez
- vous faire interner dans une institution
- vous blesser ou vous tuer
- blesser ou tuer les enfants
- se blesser ou de se suicider
- trouver quelqu'un pour vous tuer, ou pour tuer un membre de votre famille, vos amies, etc.

VIOLENCE ÉCONOMIQUE

- Il exige que vous justifiez toutes vos dépenses et il contrôle l'argent
- Il s'organise pour que vous n'ayez pas suffisamment d'argent
- Il vous oblige à demander de l'argent ou des produits de base
- Il vous empêche de poursuivre vos études
- Il vous empêche d'avoir un emploi ou de le garder
- Il exige que vous lui donniez tout l'argent que vous gagnez
- Il choisit de ne pas travailler même s'il est capable d'obtenir un emploi pour que vous soyez la seule à avoir un revenu

PRIVILÈGE MASCULIN ET PATRIARCAT

- Il exige l'obéissance comme si vous étiez sa servante
- Il prend les décisions importantes sans vous consulter
- Il vous traite comme une personne inférieure
- Il vous dit que vous ne pourriez pas vous en sortir sans lui
- Il vous oblige à vous marier, par la force et les menaces

VIOLENCE LIÉE AU STATUT D'IMMIGRATION ET À LA CULTURE

- Il menace de ne plus vous parrainer ou de vous faire déporter
- Il ment au sujet de votre statut actuel
- Il donne de faux renseignements au sujet des lois et des processus d'immigration
- Il se sert des pratiques religieuses et culturelles pour vous menacer ou vous empêcher de recevoir de l'aide
- Il vous rabaisse en raison de votre race, de votre religion ou de votre pays d'origine
- Il fait de fausses allégations aux agents d'immigration
- Il essaie ou menace d'emmener les enfants à l'extérieur du Canada
- Il vous menace de sanctions dans votre pays d'origine
- Il utilise ou défend des pratiques culturelles patriarcales
- Il refuse de vous accorder le divorce religieux

VIOLENCE SEXUELLE

- Il fait des pressions pour avoir des relations sexuelles
- Il vous culpabilise si vous refusez d'avoir une relation sexuelle
- Il vous force à avoir une relation sexuelle contre votre volonté
- Il fait des pressions pour avoir des relations sexuelles après avoir commis des gestes de violence
- Il fait des pressions ou vous force à faire des gestes sexuels non désirés
- Il vous traite comme un objet sexuel
- Il partage des images de vous sur Internet ou menace de le faire
- Il vous inflige des douleurs non désirées pendant une relation sexuelle
- Il fait des pressions pour que vous acceptiez d'avoir des rapports sexuels avec une autre personne
- Il se sert du sexe et de l'intimité pour vous contrôler
- Il pose comme condition que vous ayez des rapports sexuels pour garder les enfants en sécurité, vous permettre de les voir ou de vous les ramener
- Il expose les enfants à la pornographie
- Il abuse sexuellement des enfants

VIOLENCE PHYSIQUE

- Il vous lance des choses
- Il vous pousse, vous pince ou vous bouscule
- Il vous tire les cheveux ou vous tord le bras
- Il vous plaque au mur, par terre ou sur le lit
- Il vous étrangle
- Il vous donne des coups de pieds, vous frappe ou vous donne des coups de poing
- Il vous menace avec un couteau, un fusil ou une autre arme
- Il essaie de vous frapper avec une voiture
- Il violente physiquement les enfants
- Il blesse ou tue vos animaux de compagnie

- Il vous force à interrompre une grossesse
- Il vous blesse physiquement pendant que vous êtes enceinte

VIOLENCE ÉMOTIONNELLE

- Il vous insulte devant d'autres personnes
- Il ridiculise votre apparence physique
- Il vous traite comme si vous étiez stupide
- Il critique la façon dont vous vous occupez des enfants et de la maison
- Il vous traite de tous les noms
- Il vous dit que vous êtes folle et irrationnelle
- Il vous accuse d'avoir une relation extra-conjugale
- Il ridiculise votre famille ainsi que vos amis et amies
- Il fouille dans vos affaires comme votre sac à main, vos tiroirs, vos poches, votre téléphone et votre ordinateur
- Il vous harcèle sur les médias sociaux ou avec des messages textes
- Il abuse des drogues et de l'alcool

VIOLENCE HÉTÉROSEXISTE ET TRANSPHOBE

- Il exploite l'homophobie sociétale
- Il exploite les angoisses internalisées sur votre orientation sexuelle afin de vous contrôler
- Il menace de dévoiler ou de révéler votre orientation sexuelle à votre famille, à vos amis et amies, aux voisins et à votre employeur
- Il utilise des pronoms offensants
- Il vous refuse l'accès à des traitements médicaux ou hormonaux ou vous force à poursuivre un traitement médical
- Il vous dit que vous n'êtes pas une « vraie femme »
- Il a des regards, des attitudes et des gestes qui renforcent le contrôle homophobe, biphobe ou transphobe
- Il s'arrange pour que vous vous sentiez mal à l'aise
- Il dit que personne ne vous croira, particulièrement si vous êtes lesbienne, gay, bisexuelle ou transgenre

- menace de dire à votre ex-conjoint, votre ex-conjointe ou encore aux autorités que vous êtes lesbienne, gay, bisexuelle ou transgenre dans le but d'obtenir la garde des enfants
- Il contrôle ou définit le rôle et les tâches de chaque personne dans la relation
- Il utilise ses privilèges et ses connaissances pour vous discréditer, vous mettre en danger, vous empêcher d'avoir accès aux ressources ou il utilise le système contre vous

VIOLENCE APRÈS LA SÉPARATION

- Il vous bloque l'accès à l'argent
- Il vide les comptes de banque et dépense vos économies
- Il vous harcèle (dommage à la propriété, appels téléphoniques excessifs, menaces par téléphone, violence verbale, couper la ligne, etc.), particulièrement si vous vous opposez à ce qu'il veut
- Il surveille vos déplacements ou il vous suit
- Il se sert de la technologie pour vous harceler
- Il se sert des médias sociaux pour parler de votre dossier à la cour ou salir votre nom
- Il vous empêche d'entrer dans la maison
- Il augmente les menaces et l'intimidation
- Il accentue ses comportements violents si vous avez un ou une nouvelle conjointe
- Il menace ou blesse votre nouveau ou nouvelle conjointe
- Il fait de fausses allégations pour nuire à votre nouveau ou nouvelle conjointe
- Il détruit vos biens et ceux de vos enfants
- Il se sert des enfants pour ne pas respecter les ordonnances qui l'empêchent de s'approcher de vous
- Il interrompt la routine des enfants (heures de sommeil, alimentation, sports, etc.)
- Il vous cache des renseignements au sujet des enfants
- Il contredit les règles que vous avez avec les enfants
- Il demande des heures de visite au détriment des enfants

- Il vous accuse faussement d'être un mauvais parent
- Il exploite ses « droits de père » pour gagner de la sympathie ou pour vous nuire
- Il ne paie pas la pension alimentaire pour enfant ou pour conjointe, l'assurance santé, sa contribution financière aux dépenses supplémentaires des enfants (sports, garderie, uniforme scolaire, coût de la graduation), etc.
- Il néglige les enfants quand ils ou elles sont avec lui
- Il est violent devant les enfants
- Il impose des punitions corporelles aux enfants
- Il ignore les horaires, les besoins, l'identité et les peurs des enfants
- Il se sert de son ou sa nouvelle conjointe pour prendre soin des enfants
- Il dit aux enfants que sa nouvelle conjointe est leur nouvelle mère
- Il traite de façon différente les garçons et les filles
- Il vous rabaisse auprès des enfants et des membres de la famille
- Il se sert des enfants pour vous espionner et vous surveiller
- Il menace d'enlever les enfants
- Il refuse que vous voyagiez avec les enfants
- Il refuse de signer pour les passeports des enfants ou de vous remettre leurs passeports
- Il menace d'appeler la Société d'aide à l'enfance (SAE) pour vous faire enlever les enfants

VIOLENCE LÉGALE

- Il refuse d'admettre qu'il est violent
- Il est charmant et conciliant avec le ou la juge et avec le personnel de la cour pour remettre en cause la crédibilité de votre version des faits
- Il s'organise pour que vous soyez également accusée en disant que vous l'avez aussi agressé
- Il ne permet pas aux enfants de vous téléphoner quand ils ou elles sont avec lui
- Il se représente lui-même en cour pour pouvoir vous interroger
- Il dépose des motions interminables sur des questions mineures ou non pertinentes
- Il vous intimide ou vous menace si vous n'êtes pas d'accord avec des arrangements financiers qui vous désavantagent
- Il fait des pressions pour que vous acceptiez la médiation et les arrangements de garde conjointe même si vous vous sentez menacée et en danger
- Il vous force à renoncer à certains droits légaux (droit à la propriété ou au soutien financier, par exemple) en échange d'autres droits comme la garde légale des enfants
- Il fait des pressions pour modifier ses conditions de mise en liberté ou pour faire retirer les accusations criminelles dont il fait l'objet
- Il communique avec vous hors cour sous prétexte de négocier le dossier
- Il utilise des tactiques pour retarder les procédures à la cour comme refuser de vendre le domicile conjugal, ne pas répondre aux offres légales et tarder à donner des renseignements financiers
- Il change constamment d'avocat, ralentissant ainsi le processus
- Il retient de l'information (comme la divulgation de renseignements financiers) et exige, ensuite, de vous une divulgation déraisonnable
- Il menace d'obtenir la garde exclusive des enfants si vous décidez de partir

- Il fait des rapports malveillants pour vous nuire auprès de la cour ou d'autres agences (SAE, police, logement, Ontario au travail, etc.)
- Il menace de vous blesser ou de vous tuer si vous poursuivez les procédures
- Il tente d'interférer dans la relation professionnelle que vous avez avec votre avocat ou avocate afin de briser le lien de confiance ou de faire en sorte qu'il ou elle hésite à vous représenter

NOTES

MON PLAN DE SÉCURITÉ

Votre plan personnel de sécurité doit être conçu pour réduire les risques éventuels de violence envers vous et envers vos enfants. Vous pourriez faire quelques copies des pages suivantes pour pouvoir y inclure d'autres mesures lorsque votre situation changera.

Par exemple, les mesures dont vous avez besoin pour être en sécurité lorsque vous vivez encore avec votre conjoint changeront probablement une fois que vous l'aurez quitté. Vous pourriez avoir besoin de mesures supplémentaires lorsque vous commencerez les procédures en droit de la famille et lorsque vous déménagerez dans votre propre maison ou appartement.

Prenez le temps de réfléchir aux mesures de protection que vous pourriez mettre en place lors des différentes étapes de votre vie. Des suggestions sont entre parenthèses.

SÉCURITÉ PHYSIQUE

(faire attention à ce qui vous entoure, voiture et transport, sécurité sur votre lieu de travail, etc.)

SÉCURITÉ SEXUELLE

(faire des tests médicaux, établir vos limites, faire du counselling, etc.)

SÉCURITÉ FINANCIÈRE

(établir un budget, organiser vos comptes de banque, demander conseil, changer vos mots de passe, etc.)

SÉCURITÉ DE VOTRE LOGEMENT

(protéger votre adresse, planifier un plan de fuite, etc.)

SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE

(établir vos limites, prendre soin de vous, faire du counselling, communiquer avec vos amis et amies et votre famille, vous protéger en ligne, etc.)

SÉCURITÉ EN MATIÈRE DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE

(consulter votre médecin, prendre soin de vous, faire de l'exercice, bien manger, limiter l'usage des drogues et d'alcool, etc.)

SÉCURITÉ SPIRITUELLE

(donner un sens à votre vie, faire du counselling, etc.)

SÉCURITÉ LÉGALE

(vous informer sur vos droits et sur les choix que vous avez pour vous protéger et protéger vos enfants, etc.)

PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ DES ENFANTS

Le plan de sécurité que vous mettrez en place pour vos enfants devra correspondre à votre propre plan. Comme les enfants au sein d'une famille ont des âges, des besoins et des aptitudes différentes, il leur faudra des plans individuels.

Le but du plan de sécurité est de donner du pouvoir à vos enfants en vous assurant qu'ils ou elles savent comment obtenir de l'aide au moment où ce sera nécessaire.

Il est important pour les enfants de comprendre qu'ils ou elles ne sont pas responsables de la violence ou de l'abus dont ils ou elles sont témoins ou victimes.

PRÉPARATION POUR LES URGENCES

- ◆ Montrez à vos enfants que lors d'un incident de violence, leur rôle est de s'éloigner de la violence et de se mettre en sécurité et, si cela est sécuritaire, de demander de l'aide.
- ◆ Créez un mot code. Ce mot devient un signal leur indiquant de trouver un endroit sécuritaire ou de demander de l'aide.
- ◆ Montrez à vos enfants comment appeler le 911 ou le service de police locale en cas d'urgence. Faites un jeu de rôle avec eux pour les habituer à donner : leur adresse, l'endroit où elles ou ils se trouvent, une description de la situation, leur nom et leur numéro de téléphone. Assurez-vous qu'ils ou elles se souviendront de laisser le téléphone allumé jusqu'à ce que l'aide arrive. De cette façon, opérateur ou l'opératrice n'aura pas à rappeler (la sonnerie du téléphone pourrait alerter l'agresseur).
- ◆ Dépendamment de l'âge de vos enfants, vous pourriez leur montrer le système des cinq doigts. Dans ce système, chaque doigt représente une personne sûre avec qui communiquer en cas d'urgence ou une personne à qui ils ou elles peuvent parler de ce qui se passe à la maison : la police, un ou une voisine de confiance, leur enseignant ou enseignante, le parent d'un ou une amie ainsi qu'un proche de la famille.

AIDE POUR LES ENFANTS

- ◆ Parlez à vos enfants des personnes à qui ils ou elles peuvent demander de l'aide (membres de la famille, amis ou amies, enseignants ou enseignantes, voisins ou voisines, police, etc.).
- ◆ Parlez à des personnes de confiance qui font partie de la vie de vos enfants pour qu'elles sachent qu'elles font partie du plan de sécurité de vos enfants.
- ◆ Si la SAE travaille avec votre famille, pensez à parler à votre travailleuse sociale du plan de sécurité de vos enfants.
- ◆ Communiquez avec une intervenante qui comprend bien la dynamique de la violence conjugale et ses effets sur les enfants. Elle pourra vous aider à élaborer un plan de sécurité et aider les enfants à gérer émotivement ce qui se passe dans la famille.
- ◆ Utilisez les ressources formelles comme la Cour de la famille, la Société d'aide à l'enfance et la police pour vous aider à assurer la sécurité de vos enfants. Il peut être très utile de le faire avec le soutien d'une intervenante.

QUESTIONS DE DROIT DE VISITE

- ◆ Gardez un dossier sur les dates des visites et de leurs effets sur vos enfants.
- ◆ Rappelez-vous qu'une ordonnance de droit de visite peut être modifiée si vous croyez que votre enfant est maltraité ou violenté.

EN TOUT TEMPS

- ◆ Si vos enfants ont des téléphones intelligents, des tablettes ou d'autres appareils électroniques, pensez à désactiver les fonctions de traçage (GPS). Bien que ces fonctions soient utiles pour vous et pour la police si l'enfant est enlevé ou retenu par le père, elles peuvent aussi être utilisées par le père pour vous trouver et trouver les enfants. Vérifiez les appareils de temps en temps pour vous assurer que de telles fonctions n'ont pas été installées par votre ex-conjoint.

- ◆ Parlez à vos enfants de leurs expériences, de leurs inquiétudes et de leurs espoirs et permettez-leur d'avoir leurs propres émotions. Faites un plan de sécurité pour chaque situation qui s'est déjà produite ou qui pourrait arriver à vos enfants. Cela les aidera à se préparer et à savoir quoi faire dans ces circonstances.
- ◆ De la même façon que votre plan de sécurité changera selon les circonstances, celui de vos enfants changera aussi. Reconnaissez l'augmentation des facteurs de risque (une comparution difficile à la cour, des événements spéciaux dans la vie de vos enfants, des changements dans les horaires de visite, des menaces de la part du père des enfants, etc.) et faites une mise à jour du plan de sécurité s'il y a lieu.

Faire un plan de sécurité pour des bébés et des très jeunes enfants peut représenter un défi parce qu'ils sont trop jeunes pour se mettre eux-mêmes en sécurité et pour comprendre ce qui se passe. Par contre, vous pouvez toujours l'aider à se sentir en sécurité en l'assurant que si vous partez vous reviendrez toujours, que les choses se passeront bien et qu'il ou elle n'a pas à s'inquiéter de la situation. Si vous devez quitter la maison, essayez d'apporter des objets spéciaux pour vos enfants (une couverture, un jouet ou un livre) pour les aider à se sentir plus en sécurité dans un nouvel endroit.

Même si, dans la planification de la sécurité de vos enfants, vous devez discuter des risques posés par leur père, assurez-vous que les enfants comprennent qu'il est normal d'aimer leur père et de vouloir passer du temps avec lui. Dites-leur que vous les aiderez à passer du temps avec leur père de façon sécuritaire et dans des situations où ils ou elles se sentent à l'aise.

PLAN DE SÉCURITÉ POUR LES ENFANTS

- Mes enfants ont un plan de sécurité qui comprend les éléments suivants :

- Mes enfants et moi avons un mot code qui est un signal pour indiquer d'appeler à l'aide. (Gardez ce mot secret entre vous et vos enfants.)
- Nous avons des personnes qui nous soutiennent et qui font partie de notre plan de sécurité. Ces personnes sont :

- Mes enfants savent comment obtenir de l'aide et à qui s'adresser. S'il leur est impossible de quitter la maison, ils ou elles peuvent aller dans une pièce sûre – avec une serrure et un téléphone, si possible.

- Mes enfants savent comment appeler le 911 et voici ce qu'ils ou elles diront :

ADRESSE ET LIEU :

SITUATION :

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE :

NOM :

PLAN DE SÉCURITÉ : AVANT ET APRÈS ALLER À LA COUR

Élaborer un plan spécifiquement pour la cour peut vous aider à vous sentir plus en sécurité tant sur le plan physique que psychologique. Préparez-vous pour votre comparution à la cour en visitant la salle d'audience à l'avance afin d'avoir une idée de ce qui vous attend et de savoir qui sont les officiers de la cour. Vous devriez aussi avoir du soutien avant, pendant et après votre comparution à la cour. Planifiez à l'avance le transport et la garderie.

MON PLAN DE SÉCURITÉ JURIDIQUE

J'AI FAIT UNE DEMANDE POUR OBTENIR :

- une ordonnance de ne pas faire
- la possession exclusive du domicile conjugal
- un engagement de ne pas troubler l'ordre public

LÀ OÙ EN SONT LES PROCÉDURES À LA COUR :

J'AI UNE ORDONNANCE DE LA COUR :

- J'ai remis à l'école ou à la garderie de mes enfants une copie des ordonnances de la cour qui pourraient les concerner comme une ordonnance de ne pas faire ou une ordonnance de garde.
- J'ai remis à d'autres personnes une copie des ordonnances de la cour qui pourraient les concerner – le service de sécurité sur mon lieu de travail, mon propriétaire, le service de sécurité de ma résidence.

- Mon ex-conjoint a été remis en liberté sous condition. Ses conditions de libération sont les suivantes :

- J'ai un plan sécuritaire pour avertir mon ex-conjoint que j'ai entrepris des démarches auprès de la Cour de la famille. Voici ce plan :

- J'ai un plan sécuritaire pour signifier les documents de la cour à mon ex-conjoint (par exemple, si votre avocat ou avocate vous avertit du moment où les documents seront signifiés, assurez-vous que les enfants ne sont pas avec lui au moment de la signification ou, si vous n'avez pas d'avocat ou d'avocate, pensez à embaucher un huissier). Voici ce plan :

- J'ai fait plusieurs copies de mon plan de sécurité. J'en ai une sur moi, j'en ai mis une à un endroit sûr que je pourrai reprendre au besoin et j'en ai remis une à une personne de confiance.
- J'ai un dossier dans lequel j'inscris tous les contacts que j'ai avec mon ex-conjoint.

ÊTRE EN SÉCURITÉ À LA COUR

- J'ai une intervenante qui aide les femmes aux prises avec la violence conjugale. Cette personne est :

- Une personne (agente de soutien à la Cour de la famille, intervenante, amie, etc.) m'accompagne quand je me présente à la cour. Cette personne est :

- J'ai visité le palais de justice et je sais où aller pour ma comparution.

Je sais où trouver :

- le bureau de l'avocat ou avocate de service
 le service de sécurité de la cour
 les toilettes
 la salle d'audience dans laquelle je dois me rendre

J'ai communiqué avec le service de sécurité de la cour et j'ai donné les renseignements pertinents, y compris :

- le nom de mon ex-conjoint
 l'ordonnance de ne pas faire contre lui
 une copie de ses conditions de libération
 une photo de lui

Voici ce que le service de sécurité a dit qu'il pourrait faire pour m'aider à rester en sécurité :

Je sais quoi faire si je vois mon ex-conjoint :

- Demander de l'aide à la sécurité de la cour
- Aller m'asseoir loin de lui
- Lui demander d'aller s'asseoir loin de moi
- Aller aux toilettes
- Demander de l'aide à la personne qui m'accompagne
- Autre :

J'ai fait des arrangements pour me rendre à la cour de la façon la plus sécuritaire possible. Je vais :

- prendre un taxi
- utiliser le transport en commun avec un ou une amie
- prendre ma voiture avec un ou une amie
- stationner dans un endroit sécuritaire
- demander à un ou une amie de m'accompagner entre le stationnement ou l'arrêt du transport en commun jusqu'au palais de justice
- demander à un ou une amie de me rencontrer au palais de justice
- avoir un cellulaire sur moi pour pouvoir appeler s'il y a un problème
- arriver tôt à la cour
- demander au service de sécurité de la cour de m'aider à quitter le palais de justice en sécurité

- Tous mes documents sont organisés et prêts pour ma comparution à la cour
- J'ai étudié tous les documents de la cour
- J'ai prévu de prendre un jour de congé du travail
- J'ai organisé le gardiennage pour les enfants
- J'ai une collation et une boisson que j'apporterai à la cour
- J'ai préparé des vêtements confortables
- J'ai prévu des choses pour la soirée afin de relaxer et de me sentir en sécurité après la comparution à la cour

Voici mon plan :

QUITTER LA RÉSIDENCE

Si vous vous préparez à quitter votre conjoint, vous pourriez faire une liste de ce que vous pouvez faire avant de partir et des choses à prendre. Si cela est sécuritaire, vous devriez prendre tout ce dont vous aurez besoin (vous ne pourrez peut-être pas revenir à la maison en sécurité ou votre ex-conjoint pourrait détruire ou cacher les choses qu'il sait que vous voulez).

Créez une trousse pour 72 heures et placez-la dans un endroit sûr où elle sera facile à récupérer. Votre trousse devrait contenir les choses essentielles pour quelques jours au cas où vous devriez partir vite (copies de vos cartes d'identité et de santé et de celles des enfants, des vêtements pour vous tous, les médicaments, etc.).

Nous avons dressé une liste de vérification qui comprend des suggestions de choses à faire. Vous pouvez utiliser la colonne de gauche pour inscrire ce que vous avez fait ou ce que vous prévoyez faire avec chaque élément de la liste.

Évidemment, si vous devez quitter précipitamment parce qu'il serait trop risqué de rester, vous ne prendrez pas ces mesures et ce n'est pas grave. Si vous ne pouvez pas tout faire ou tout prendre, vous pourrez le faire plus tard, une fois en sécurité.

Votre sécurité et celle de vos enfants est plus importante qu'un document ou un bien, aussi précieux soit-il.

ENDROITS SÛRS SUGGÉRÉS

Vous aurez à placer des objets et des documents en sécurité. Il est recommandé de ne pas les garder dans la maison, mais de les mettre dans un endroit sûr comme au travail, chez une personne de la famille, chez un ou une amie, dans votre nouveau logement ou à la banque.

FINANCES

VOTRE PROPRE COMPTE DE BANQUE

- Ouvrez un nouveau compte de banque à votre nom seulement et dans une autre banque. Utilisez un nouveau NIP (numéro d'identification personnel) que votre ex-conjoint ne pourra pas deviner.
- Si vous avez un dépôt direct pour votre paie, informez votre employeur que vous avez un autre compte dès qu'il sera sécuritaire de le faire.

FACTURES DE SERVICES PUBLICS

- Photocopiez les factures des services publics des mois précédents et gardez les copies dans un endroit sûr.

RÉGIME ENREGISTRÉ D'ÉPARGNE-RETRAITE (REER)

- Demandez à votre institution financière si vous pouvez déplacer vos REER dans une autre banque. Cela pourrait être impossible si les REER sont à votre nom et à celui de votre ex-conjoint.

VOS RENSEIGNEMENTS FINANCIERS

- Prenez les relevés de vos remboursements d'impôt, de vos fiches de paie et des autres documents financiers des dernières années et placez-les dans un endroit sûr.

LES RENSEIGNEMENTS FINANCIERS DE VOTRE CONJOINT

- Si vous pouvez le faire sans danger, regardez les documents financiers de votre conjoint (relevés de banque, fiches de paie, déclarations d'impôt, documents d'hypothèque, rapports d'investissements, etc.) et faites-en des photocopies.
- Placez les photocopies dans un endroit sûr.

HYPOTHÈQUE ET MARGE DE CRÉDIT

- Parlez à votre conseillère ou conseiller à la banque ou à votre courtier en hypothèques pour vous assurer que votre conjoint ne peut pas augmenter l'hypothèque ou la marge de crédit sans votre consentement en personne.

CARTES DE CRÉDIT

- Obtenez une nouvelle carte de crédit à votre nom seulement dans une autre institution. Utilisez un nouveau NIP que votre conjoint ne pourra pas deviner.

REVENU CANADA (IMPÔT FÉDÉRAL)

- Communiquez avec Revenu Canada dès que vous avez une nouvelle adresse. Remplissez et soumettez le formulaire de changement à Revenu Canada.

ARGENT DANS DES COMPTES CONJOINTS

- Vous avez légalement droit à la moitié de l'argent qui se trouve dans tous vos comptes conjoints. Vous devriez donc retirer cet argent et le placer dans un compte à votre propre nom. Faites-le aussi rapidement que possible après votre départ afin que votre ex-conjoint ne prenne pas tout l'argent, mais ne le faites pas avant de l'avoir quitté au cas où il vérifie le solde du compte et s'aperçoive qu'il manque de l'argent.

BANQUE

- Avertissez votre banque que vous avez quitté votre conjoint et discutez des divers aspects financiers.

LOGEMENT

MAISON D'HÉBERGEMENT

- Communiquez avec la maison d'hébergement pour femmes de votre communauté pour obtenir de l'aide et des renseignements et pour connaître les services offerts. Vous pouvez également faire des arrangements d'hébergement pour vous et pour vos enfants.

APPARTEMENT OU MAISON

- Si vous prévoyez vous installer dans votre propre logement dès votre départ, trouvez un logement qui convient, signez le bail et obtenez les clés avant de quitter la maison.
- Commencez à acheter et à déménager les meubles et les choses dont vous aurez besoin dans votre nouvelle maison ou votre nouvel appartement.
- Servez-vous de votre nouveau logement comme lieu sûr pour garder vos documents et les autres choses qui font partie de la liste.

SOUTIEN AU LOGEMENT

- Communiquez avec l'organisme de votre communauté qui aide les femmes aux prises avec la violence si vous avez besoin d'un logement subventionné ou d'un autre soutien au logement. Faites une demande et inscrivez-vous sur la liste d'attente le plus rapidement possible. Dans la plupart des villes, vous devez faire une demande de logement au moins trois mois avant de mettre fin à votre relation pour que l'on vous inscrive sur la liste prioritaire. Demandez à votre intervenante de vous donner une lettre attestant la cohabitation pour appuyer votre demande.
- Demandez à une personne de la famille et à des amis ou amies si vous pouvez demeurer avec eux pendant que vous préparez les prochaines étapes.

DÉMARCHES À LA COUR ET SERVICES JURIDIQUES

AVOCAT OU AVOCATE ET AVIS JURIDIQUE

- Prenez rendez-vous avec un ou une avocate en droit de la famille avant de quitter votre conjoint pour connaître vos droits et vos responsabilités. (L'organisme pour femmes de votre communauté peut vous fournir un formulaire qui vous permettra d'obtenir gratuitement une consultation juridique de deux heures.)
- Si vous avez été parrainée par votre conjoint pour venir au Canada, consultez un ou une avocate en droit de l'immigration pour savoir si votre statut d'immigration sera touché si vous quittez votre conjoint. (L'organisme pour femmes de votre communauté peut vous fournir un formulaire qui vous permettra d'obtenir gratuitement une consultation juridique de deux heures.)
- Si vous pensez que vous êtes admissible à l'aide juridique, faites une demande de certificat d'aide juridique.

PREUVES

- Écrivez l'historique de la violence dans votre relation et placez-le document dans un endroit sûr.

ORDONNANCES DE LA COUR

- Si vous avez obtenu des ordonnances de la cour – Cour de la famille, cour criminelle, immigration – placez les originaux en lieu sûr ou faites des photocopies et conservez-les dans un endroit sûr.

TRAVAIL

TRANSPORT

Quand vous aurez quitté votre conjoint :

- Si vous allez au travail en voiture, pensez à prendre un nouveau trajet que votre conjoint ne connaît pas. Demandez à votre employeur d'avoir un stationnement sécuritaire.
- Si vous allez au travail en transport en commun, trouvez un autre circuit auquel votre conjoint ne pensera pas.

- Si vous avez une voiture et que vous avez peur que votre conjoint vous harcèle, faites vérifier le système de traçage GPS. Pour en savoir plus, consultez la section « violence technologique ».

SÉCURITÉ AU TRAVAIL

- Dites à votre employeur, à des collègues-clés et au personnel de la sécurité que vous prévoyez quitter votre conjoint et que vous craignez qu'il se présente sur votre lieu de travail.
- Préparez un plan de sécurité pour votre lieu de travail.

ENFANTS

COUNSELLING

- Pensez à organiser du counselling pour vos enfants pour qu'ils ou elles aient du soutien psychologique lorsque vous quitterez la maison. Il se peut que vous ayez besoin du consentement du père ou d'une ordonnance de la cour pour le faire.

JOUETS ET AUTRES BIENS IMPORTANTS

- Parlez à vos enfants des objets qu'ils ou elles préfèrent et suggérez-leur de les garder tous au même endroit pour qu'ils soient facile de les prendre en cas d'urgence.

PHOTOS

- Gardez sur vous des photos récentes de vos enfants ou conservez-les dans votre téléphone au cas où vous ayez besoin d'aide de la police par exemple pour les retrouver.

SÉCURITÉ

- Mettez en place un plan de sécurité avec vos enfants pour qu'ils ou elles sachent quoi faire en cas d'urgence. Voir les suggestions à la section « Planification de la sécurité ».

COMMUNICATION

TÉLÉPHONE CELLULAIRE

- Mettez à jour votre liste de contacts pour y inclure les coordonnées de l'école ou de la garderie de vos enfants, de votre médecin, de votre banque, de votre avocat ou avocate et celles de toute autre personne que vous pourriez avoir à joindre rapidement après votre départ.
- Créez un mot de passe pour votre téléphone ou, si vous en avez déjà un, changez-le.
- Gardez une copie de tous les renseignements importants qui se trouvent dans votre téléphone dans un endroit sûr.
- Après votre départ, si vous en avez les moyens, achetez un nouveau téléphone et un nouveau plan avec une autre compagnie que celle qu'utilise votre ex-conjoint.
- Pour plus de renseignements, voir les suggestions dans la section « Sécurité en ligne ».

ORDINATEURS, PORTATIFS, TABLETTES

- Créez ou changez le mot de passe de tous les appareils électroniques que vous possédez. Mettez-les tous dans un endroit où vous pourrez les prendre rapidement lorsque vous partirez.

DOCUMENTS

PASSEPORTS – LE VÔTRE ET CEUX DE VOS ENFANTS

- Si cela est sécuritaire, prenez les passeports et mettez-les dans un endroit sûr. S'il n'est pas sécuritaire de le faire avant votre départ, gardez-les tous ensemble dans un endroit où vous pourrez les prendre rapidement lorsque vous partirez.

DOCUMENTS D'IMMIGRATION ET DE CITOYENNETÉ

- Photocopiez ces documents et gardez les copies dans un endroit sûr.

CERTIFICAT DE MARIAGE

- Photocopiez le document et gardez la copie dans un endroit sûr.

VÉHICULES

- Photocopiez les documents du véhicule (enregistrements, assurances, prêt-auto) et gardez les copies dans un endroit sûr.
- Si vous partez avec la voiture, communiquez rapidement avec la compagnie pour faire mettre la police d'assurance à votre nom seulement et faire enlever votre nom des polices de tout autre véhicule s'il y a lieu.

BULLETINS SCOLAIRES DES ENFANTS

- Prenez les originaux ou, si cela n'est pas sécuritaire, faites-en des photocopies que vous pourrez garder dans un endroit sûr.

PERMIS DE CONDUIRE, CERTIFICATS DE NAISSANCE, NUMÉRO D'ASSURANCE SOCIALE

- Photocopiez ces documents et conservez les copies dans un endroit sûr. Cela pourrait être utile si votre conjoint prend votre porte-monnaie ou si vous ne pouvez pas le prendre en partant.

SANTÉ

CARTES SANTÉ – LA VÔTRE ET CELLES DE VOS ENFANTS

- Si vous ne gardez habituellement pas ces cartes dans votre porte-monnaie, faites-le à partir de maintenant si cela est sécuritaire.
- Même si vous avez les cartes santé sur vous, faites-en quand même des photocopies et gardez-les dans un endroit sûr. Cela pourrait être utile si votre conjoint prend votre porte-monnaie ou si vous ne pouvez pas le prendre en partant.

ASSURANCE MÉDICAMENTS OU RÉGIME DE SANTÉ DE VOTRE CONJOINT (LIÉ À SON EMPLOI)

- Photocopiez tous ces documents et conservez les copies dans un endroit sûr.

MÉDICAMENTS

- Si vous le pouvez, achetez des médicaments sous ordonnance supplémentaires que vous pourrez garder ailleurs que chez-vous au cas où il vous serait impossible d'emporter vos médicaments en partant.
- Informez votre pharmacien ou pharmacienne de votre nouvelle adresse dès que vous déménagez.

MÉDECIN

- Informez votre médecin que vous prévoyez quitter votre conjoint, elle ou il pourrait avoir des conseils à vous donner en matière de soins de santé.

BIENS PERSONNELS

BIJOUX

- Si vous avez des bijoux que vous pouvez prendre sans que votre conjoint ne s'en aperçoive, mettez-les dans un endroit sûr.

ARTICLES DE TOILETTE ET VÊTEMENTS

- Achetez des articles de toilettes supplémentaires pour vous et les enfants. Gardez-les avec des vêtements de rechange et des vêtements de nuit dans un grand sac de voyage ou un sac à dos. Mettez le sac dans un endroit où votre conjoint ne le trouvera pas.

CLÉS

- Faites faire un double de toutes vos clés – maison, bureau, voitures, chalet – et gardez-les hors de la maison dans un endroit sûr auquel vous aurez rapidement accès. Si votre conjoint a une clé de votre voiture, pensez à faire modifier les serrures de la voiture.

AU MOMENT DU DÉPART

- ◆ Dans la mesure du possible, quittez la maison quand votre conjoint n'y est pas et, idéalement, quand il ne sera pas de retour avant plusieurs heures.
- ◆ Laissez-lui une note ou une lettre ou envoyez-lui un texto ou un courriel quand vous serez partie pour lui faire savoir que les enfants sont avec vous, que tout va bien et que vous communiquerez avec lui d'ici un jour ou deux pour discuter des arrangements pour qu'il puisse voir les enfants. Si vous avez déjà un ou une avocate, donnez ses coordonnées à votre conjoint et dites-lui qu'il peut passer par elle ou par lui pour communiquer avec vous.
- ◆ Apportez une photo récente de votre conjoint et de sa voiture (montrant son numéro de plaque d'immatriculation).
- ◆ Communiquez avec les services non urgents de la police, dites-leur qui vous êtes, que vous venez de quitter votre conjoint et que vous avez emmené les enfants en raison de la violence de votre conjoint. Ainsi, votre conjoint aura plus de difficulté à déposer un rapport de personne disparue.

PROTECTION DE VOTRE ADRESSE

Si vous quittez votre conjoint, il y a un certain nombre de choses que vous pouvez faire pour que votre adresse demeure confidentielle :

- ◆ Utilisez un casier postal ou l'adresse d'un ou une amie pour recevoir votre courrier.
- ◆ Utilisez une autre adresse que la vôtre pour la signification des documents de la cour.
- ◆ Faites vos opérations bancaires en ligne.
- ◆ Utilisez un casier postal ou une autre adresse quand vous faites une demande de crédit.
- ◆ Faites séparer vos dossiers de crédit de ceux de votre ex-conjoint au bureau de crédit.
- ◆ Si vous recevez de l'aide sociale ou que vous avez un dossier à la Société d'aide à l'enfance, avertissez votre travailleuse sociale que vous avez besoin de protéger votre adresse.

- ◆ Si vous pensez que votre ex-conjoint reçoit aussi de l'aide sociale, dites-le à votre agent ou agente afin de pouvoir préparer un plan de sécurité pour les visites au bureau.
- ◆ Demandez à votre avocat ou avocate de ne pas dévoiler votre adresse dans les documents de procédure.
- ◆ Si vous avez un emploi, parlez à votre employeur de l'importance de ne pas révéler votre adresse à qui que ce soit, y compris à vos collègues de travail.
- ◆ Dites à votre famille et à vos amis et amies qui vous rendent visite de bien s'assurer qu'ils ou elles ne sont pas suivis en se rendant chez vous.
- ◆ Faites bien comprendre à vos enfants qu'il est très important de ne pas donner la nouvelle adresse à leur père et à sa famille.
- ◆ Si les visites avec les enfants sont supervisées, avertissez la personne qui fait la supervision de s'assurer que leur père ne questionne pas les enfants au sujet de leur adresse.
- ◆ Si les visites ne sont pas supervisées, trouvez un endroit public sécuritaire où vous pourrez déposer les enfants et aller les chercher, idéalement, un endroit où il y a du monde.
- ◆ Intégrez dans le plan de sécurité des enfants de garder leur adresse confidentielle.

NOTES

RECONNAÎTRE LA VIOLENCE TECHNOLOGIQUE

La violence technologique est grave et les menaces faites en ligne ou dans des textos sont bien réelles. Utilisez la liste suivante pour réfléchir à la façon dont votre ex-conjoint se sert de la technologie pour vous contrôler et vous intimider.

Pensez ensuite aux stratégies que vous pourriez adopter pour assurer votre sécurité et celle de vos enfants et voir si vous auriez besoin de l'aide externe (expertise technique, police). Conserver un dossier sur les violences technologiques est également utile comme preuve de violence dans votre dossier en droit de la famille. Pour en savoir plus, consultez la section « Preuve ».

COMMUNICATIONS NON DÉSIRÉES

- Textos à répétition
- Textos violents
- Appels téléphoniques à répétition
- Appels téléphoniques violents
- Courriels à répétition
- Courriels violents
- Messages Facebook à répétition (y compris le nombre de fois par jour)
- Messages Facebook violents
- Autres contacts sur les médias sociaux

DÉTAILS (DATES, NOMBRE DE FOIS, CONTENU, ETC.)

SE SERVIR DES AUTRES

- Il communique avec les enfants par Facebook, par texto, etc., dans le but de m'espionner.
- Il raconte des mensonges aux enfants à mon sujet sur Facebook, par texto, etc.
- Il a utilisé des contacts communs sur les médias sociaux pour trouver des renseignements à mon sujet.
- Lorsqu'il raconte des mensonges à mon sujet en ligne, d'autres personnes font des commentaires qui l'appuient.
- Ses amis et amies et les membres de sa famille me harcèlent sur les médias sociaux, par téléphone et par texto.
- Il a encouragé d'autres personnes à me harceler en ligne.
- Il a accès au GPS des appareils de mes enfants.
- Les comptes de téléphone et d'Internet couvrent les appareils des enfants (cela peut lui permettre de faire de la surveillance).
- Nous partageons une adresse courriel ou il a accès à mon compte.

DÉTAILS (DATES, NOMBRE DE FOIS, CONTENU, ETC.)

SURVEILLANCE

- Il a accès au GPS de mon téléphone.
- Il a accès au GPS de ma voiture.
- Nous partageons une facture de téléphone et d'Internet (Rogers, Bell, etc.).
- Il a accès à mon téléphone, mon ordinateur, ma tablette ou il a déjà eu accès.

- J'ai trouvé ou je soupçonne qu'il y a un logiciel espion (logiciel caché) sur mes appareils.
- J'ai trouvé ou je soupçonne qu'il y a une caméra cachée dans ma résidence ou dans les jouets des enfants.
- Il en sait plus sur moi qu'il ne le devrait.

DÉTAILS (DATES, NOMBRE DE FOIS, CONTENU, ETC.)

ATTAQUES

- Il a ou il dit qu'il a des photos de nature sexuelle de moi.
- Il a affiché des photos ou des vidéos de nature sexuelle de moi en ligne ou il les envoie à d'autres personnes.
- Il a prétendu qu'il était moi sur les médias sociaux, dans des courriels, etc.
- Il a déjà piraté un de mes comptes (courriel, Facebook, banque, etc.).
- Il dit des choses embarrassantes et mauvaises à mon sujet en ligne.

DÉTAILS (DATES, NOMBRE DE FOIS, CONTENU, ETC.)

AUTRES CONSIDÉRATIONS

- Les services en ligne signalent des activités suspectes sur un de mes comptes.
- La batterie se vide très rapidement sur mon ou mes appareils.
- Il m'a envoyé des fichiers suspects à télécharger ou en a envoyés aux enfants.
- Je m'inquiète qu'il ait accès aux comptes des enfants.
- Les enfants me disent qu'il veut des renseignements sur moi.
- Des personnes sur les médias sociaux me disent qu'il veut des renseignements à mon sujet.
- Certaines personnes m'ont transmis des choses qu'il a dites à mon sujet.
- J'ai réduit mes activités en ligne.

J'ai changé :

- mon numéro de téléphone
- mon courriel

J'ai fermé :

- mes comptes sur les médias sociaux
- mes comptes courriels

Je n'aime pas :

- surfer en ligne
- répondre à mon téléphone
- vérifier mes textos
- vérifier mes courriels

FAIRE FACE À DE L'INTIMIDATION LÉGALE

Malheureusement, vous aurez à gérer vous-même une grande partie de l'intimidation légale. Bien que le droit de la famille et le processus de la Cour de la famille offrent certaines solutions, les juges hésitent souvent à s'en mêler, particulièrement au début du processus avant qu'ils ou elles aient entendu les preuves. Voici quelques conseils pour vous aider à faire face à la situation.

OBTENIR DE L'AIDE

Communiquez avec l'organisme de votre communauté qui aide les femmes aux prises avec la violence. Une intervenante qui a des connaissances en droit de la famille pourrait vous aider. Cette personne pourrait être une agente de soutien à la Cour de la famille (une personne qui a reçu une formation spécialisée et qui reçoit régulièrement de l'appui juridique), une intervenante ou une travailleuse d'appui transitoire et de soutien au logement.

AVOIR UN PLAN DE SÉCURITÉ

Lisez la section « Plan de sécurité » et utilisez les renseignements et les outils pour établir votre propre plan de sécurité.

VOUS INFORMER

Apprenez-en le plus possible sur les questions légales qui vous touchent et sur le processus de la Cour de la famille. Même si vous avez un ou une avocate, cela vous aidera à prendre de meilleures décisions et vous permettra d'être moins intimidée ou piégée par votre ex-conjoint.

DOCUMENTER

Créez un dossier juridique avec des copies des documents importants et des notes détaillées sur les comportements et les actions de votre ex-conjoint. Votre dossier devrait comprendre les éléments suivants :

- ◆ Les dates de comparution à la cour et l'objet de la comparution.
- ◆ Tous vos documents, c'est-à-dire tout ce que vous ou votre ex-conjoint avez déposé à la cour, la correspondance avec votre avocat ou avocate, les rapports que vous avez préparés pour la cour, les ordonnances de la cour et, si vous et votre ex-conjoint n'êtes pas représentés par un ou une avocate, toute correspondance entre vous deux.

- ◆ Les notes que vous prenez quand vous êtes à la cour.
- ◆ Les détails des communications entre vous et votre ex-conjoint, y compris une copie des courriels, des textos, des lettres et des notes au sujet de tous les échanges verbaux que vous avez.
- ◆ Des renseignements au sujet des communications entre votre ex-conjoint et les enfants.
- ◆ Des détails au sujet de toutes les fois où vous n'avez pas respecté les conditions d'une ordonnance de la cour ou d'une entente, y compris les raisons qui ont motivé de le faire (ou de ne pas le faire).
- ◆ Une liste de toutes les occasions où votre ex-conjoint n'a pas respecté les ordonnances de la cour ou les ententes.

Gardez votre dossier dans un endroit sûr où vos enfants ne le trouveront pas. Si vous conservez vos notes dans un ordinateur, assurez-vous qu'elles soient protégées par un mot de passe et changez-le régulièrement. Faites aussi une copie de sauvegarde de votre dossier.

SAVOIR COMMENT VOUS PROTÉGER LORS DE LA MÉDIATION

Si vous faites de la médiation, prenez du temps avant la première rencontre pour réfléchir aux tactiques que votre ex-conjoint pourrait utiliser pour vous intimider. Avant de commencer la médiation informez le ou la médiatrice du comportement violent de votre conjoint.

Si nécessaire, travaillez ensuite avec votre intervenante pour trouver des moyens de réduire les risques. Par exemple :

- ◆ Vous pouvez avoir besoin qu'une personne vous accompagne pour vous rendre à la cour et en revenir afin que votre ex-conjoint ne puisse pas vous harceler quand vous vous rendez aux séances de médiation.
- ◆ Vous pouvez demander au médiateur ou à la médiatrice de faire une médiation navette pour que vous ne soyez pas dans la même pièce que votre ex-conjoint. Cela signifie que vous serez dans des pièces différentes et que le médiateur ou la médiatrice fera la navette entre les deux.

- ◆ Vous pouvez documenter tous les contacts que votre ex-conjoint aura avec vous en dehors des séances de médiation afin de pouvoir informer le médiateur ou la médiatrice de tout comportement de harcèlement ou d'intimidation.
- ◆ Vous pouvez limiter les contacts avec votre ex-conjoint immédiatement avant les séances de médiation afin qu'il n'essaie pas de vous intimider.
- ◆ Vous pouvez mettre fin à la séance de médiation ou à l'ensemble du processus si vous vous sentez intimidée par votre ex-conjoint.

Il existe en Ontario des intervenantes formées spécifiquement en droit de la famille et dont le rôle est d'accompagner les femmes aux prises avec la violence pendant le processus à la Cour de la famille. Certaines de ces intervenantes sont francophones. Vous pouvez trouver la liste de toutes ces agentes de soutien à la Cour de la famille sur le site Web du Ministère du Procureur général : www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca/french/.

Vous pouvez aussi communiquer avec l'organisme de votre communauté qui aide les femmes aux prises avec la violence conjugale pour connaître les services de défense des droits qui y sont offerts.

OBTENIR DE L'AIDE JURIDIQUE SUR LES RÈGLES DE LA COUR DE LA FAMILLE

Que vous soyez représentée par un ou une avocate ou que vous vous représentiez vous-même, il est important de connaître vos droits et d'obtenir des conseils juridiques sur la façon dont les tribunaux peuvent vous protéger.

- ◆ Votre ex-conjoint pourrait déposer des motions inutiles simplement pour vous harceler et vous forcer à revenir en cour. Quand il aura fait ça quelques fois, vous pourrez demander au juge ou à la juge d'ordonner qu'il paie vos frais chaque fois qu'il dépose une requête inutile ou qu'il n'ait pas le droit de déposer de nouvelles requêtes sans l'approbation préalable de la cour :
 - L'article 140 de la Loi sur les tribunaux judiciaires permet aux juges de faire une ordonnance empêchant une partie d'introduire d'autres requêtes sans la permission expresse de la cour si cette personne a été désignée comme un « requérant vexatoire ».
- ◆ Même si vous avez une ordonnance temporaire, votre ex-conjoint peut continuer ses tactiques d'intimidation. Par exemple, si vous avez une ordonnance de garde temporaire, votre ex-conjoint pourrait utiliser différentes tactiques : ne pas exercer son droit de visite sans vous avertir, ne pas respecter les horaires établis pour venir chercher ou ramener les enfants, « oublier » de ramener leurs vêtements, leurs sacs d'école ou leurs jouets, etc.
 - La meilleure façon d'aborder ce type d'intimidation est de suivre vous-même à la lettre les conditions de l'ordonnance de garde temporaire et de documenter en détail chaque fois que lui ne la respecte pas. Limitez la communication à ce qui est absolument essentiel et respectez toutes les conditions sur la communication établies dans l'ordonnance temporaire.
- ◆ Assurez-vous que les ordonnances de divulgation comportent des « dates d'échéance » précises.
- ◆ Les Règles de procédure civile comportent deux articles sur les parties dérangeantes. La règle 60.11 permet au juge ou à la juge de faire une ordonnance pour outrage au tribunal contre une partie qui ne respecte pas les procédures et les ordonnances de la cour.

- ◆ Vous et votre ex-conjoint déposerez sans doute des motions pendant l’instruction de votre affaire. Une motion est un processus de la cour qui vous permet d’obtenir une ordonnance intérimaire (temporaire) pendant que vous attendez que votre dossier avance. Votre ex-conjoint pourrait utiliser ce processus pour vous harceler et vous intimider.
 - Si vous pensez que votre ex-conjoint pourrait utiliser des motions contre vous, vous pouvez exprimer vos inquiétudes dans vos documents de procédure et demander au juge ou à la juge de faire une ordonnance pour régler le problème.
 - La règle 57 permet à un ou une juge d’ordonner qu’un intimidateur paie tous les frais de l’autre personne s’il fait des requêtes à la cour qui sont considérées comme du harcèlement.

INFORMER VOTRE AVOCAT OU AVOCATE

- ◆ Expliquez à votre avocat ou avocate comment communiquer et répondre à votre ex-conjoint pour éviter qu’il ou elle ne perde trop de temps à répondre à ses contacts répétitifs et harcelants.
- ◆ Votre ex-conjoint peut décider de se représenter lui-même pour pouvoir mieux vous intimider et vous harceler. Si c’est votre cas, assurez-vous que votre avocat ou avocate est au courant de vos inquiétudes. Laissez-le gérer votre ex-conjoint ; évitez autant que possible de vous laisser entraîner dans la communication directe avec lui.

CONNAÎTRE VOS DROITS SI VOTRE EX-CONJOINT SE REPRÉSENTE LUI-MÊME

- ◆ Si votre ex-conjoint se représente lui-même et que vous n’avez pas d’avocat ou d’avocate, vous aurez à gérer les choses avec beaucoup d’attention. Il pourrait essayer de vous convaincre que vous devez le voir pour échanger des documents et que vous devez discuter avec lui de votre litige. C’EST FAUX.
- ◆ Vous pouvez, et vous devriez, faire livrer les documents à votre ex-conjoint par une tierce personne. Ce pourrait être un ami, une amie ou un membre de la famille qui se sent à l’aise de communiquer avec votre ex-conjoint et qui peut se comporter de façon professionnelle.

- Cette personne doit comprendre l'importance de la vie privée, ainsi vous pourrez vous fier à elle pour qu'elle ne donne aucun renseignement sur vos allées et venues ou sur des choses d'ordre légal.
- Cette personne devrait avoir un plan de sécurité et devrait rester en contact avec une autre personne au moment où elle remet les documents à votre ex-conjoint.
- ◆ Si vous en avez les moyens, vous pouvez embaucher un huissier professionnel pour signifier vos documents à votre ex-conjoint.
- ◆ Votre ex-conjoint n'a pas à savoir où vous vivez pour vous signifier des documents. Vous pouvez utiliser une autre adresse, à condition que ce soit à un endroit où il peut livrer les documents : votre lieu de travail si cela est sécuritaire pour vous, l'adresse de la maison ou du lieu de travail d'un ou une amie ou d'un membre de la famille.
- ◆ Si votre ex-conjoint se représente lui-même, vous devriez vérifier régulièrement auprès du personnel du greffe si vous avez bien reçu toute la documentation.
- ◆ Si vous devez avoir des conversations avec votre ex-conjoint en dehors de la cour, exigez que cela se fasse par courriel ou par téléphone pour ne pas avoir à négocier avec lui en personne. Essayez de ne jamais le rencontrer toute seule.

PRENDRE SOIN DE VOUS

- ◆ Consultez les stratégies suggérées dans ce carnet. Faire face à un intimidateur légal représente beaucoup de travail et il est important de prendre soin de vous.
- ◆ Placez toujours votre sécurité et celle de vos enfants avant toute question légale.

COMMUNICATION APRÈS LA SÉPARATION – QUOI FAIRE ET NE PAS FAIRE

À FAIRE

- ◆ Communiquez directement avec votre ex-conjoint.
- ◆ Si vous avez une rencontre avec votre ex-conjoint, allez dans un endroit sûr, de préférence en public.
- ◆ Prévoyez les conversations difficiles à des moments où les enfants ne les entendront pas.
- ◆ Préparez-vous aux conversations avec votre ex-conjoint, particulièrement si vous pensez que vous ne vous entendrez pas.
- ◆ Conservez un dossier sur vos communications.
- ◆ Prenez le temps de réfléchir attentivement aux mots que vous utiliserez. Évitez les mots et les termes qui pourraient le blesser ou le mettre en colère ou qui pourraient faire monter encore plus le niveau de ses émotions.
- ◆ Réfléchissez attentivement au moment de lui communiquer les messages difficiles et faites-le quand il sera le plus réceptif.
- ◆ Restez centrée sur la question à régler et soyez claire et précise.
- ◆ Établissez les limites de la communication. Si votre plan prévoit de communiquer seulement par courriel, suivez votre plan et répondez-lui par courriel s'il vous appelle.
- ◆ Utilisez un ton respectueux ou du moins neutre dans la communication écrite et verbale.
- ◆ Prenez le temps de bien écouter ce que votre ex-conjoint a à dire.
- ◆ Adoptez une attitude ouverte et dites-vous que les choses se passeront bien.
- ◆ Soyez brève, polie, honnête, amicale ou du moins neutre. Donnez l'information nécessaire, mais soyez ferme.
- ◆ Mettez fin aux conversations qui sont malsaines et qui ne sont pas productives. Si nécessaire, revenez sur le sujet à un autre moment ou d'une manière différente.

À NE PAS FAIRE

- ◆ N'utilisez pas vos enfants ou des membres de la famille comme messagers entre vous et votre ex-conjoint.
- ◆ Ne rencontrez pas votre ex-conjoint dans sa maison ni dans la vôtre.
- ◆ N'ayez pas de conversations difficiles lorsque les enfants peuvent vous entendre.
- ◆ Ne vous lancez pas dans une conversation avec votre ex-conjoint sans y avoir réfléchi à l'avance. Si vous n'êtes pas préparée pour la discussion, vous pourriez vous retrouver dos au mur et accepter des choses que vous ne désirez pas.
- ◆ Ne jetez pas les communications écrites et n'effacez pas les appels ou les textos violents.
- ◆ Ne communiquez pas à la hâte. Répondre rapidement à une chose que votre ex-conjoint a dite peut être libérateur sur le moment, mais si votre colère ou votre frustration transparait dans votre communication, vous pourriez avoir plus de problèmes plus tard.
- ◆ N'envoyez pas une communication qui pourrait fâcher votre ex-conjoint s'il est avec les enfants ou avant de le voir en personne.
- ◆ Ne vous laissez pas dévier de votre sujet.
- ◆ Ne dépassez pas les limites de la communication sur lesquelles vous et votre ex-conjoint vous êtes entendus, à moins qu'il ne s'agisse d'une urgence. Ne l'appellez pas si vous vous êtes entendus pour communiquer par courriel, par exemple.
- ◆ N'utilisez pas la communication pour soulever les moindres petites choses que vous n'aimez pas chez votre ex-conjoint.
- ◆ Ne vous répétez pas et ne soulevez pas des questions litigieuses sans rapport.
- ◆ N'utilisez pas de mots vulgaires ou agressifs, peu importe comment vous vous sentez.
- ◆ Ne parlez pas tout le temps.
- ◆ Ne faites pas d'hypothèses.
- ◆ Ne soyez pas impolie, malhonnête ou cruelle.
- ◆ Ne poursuivez pas une conversation qui est violente, irrespectueuse ou blessante.

PRENDRE SOIN DE SOI

Mettre fin à une relation violente et faire face au système de la Cour de la famille sont deux choses très stressantes. Prendre soin de soi pendant cette période est important et cela peut avoir des effets positifs sur l'énergie et le processus de guérison. Les prochaines pages portent sur la façon de mettre en place votre plan pour prendre soin de vous-même. C'est un plan à long terme pour réduire le stress et pour respecter votre conscience, votre corps et votre esprit.

Dans la liste suivante, cochez les stratégies que vous utilisez déjà pour prendre soin de vous, celles que vous voulez essayer et celles qui ne sont pas pour vous. Vous pouvez utiliser cette liste comme guide pour élaborer votre propre plan de soins.

AIDE-MÉMOIRE POUR PRENDRE SOIN DE SOI

ÉMOTIVEMENT ET SPIRITUELLEMENT

| | Je le fais | À essayer | Pas pour moi |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Trouver chaque jour des moyens de me valoriser. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Demander de l'aide au besoin. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Trouver du temps pour réfléchir sur moi, même si ce n'est que cinq minutes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Me donner le droit de pleurer. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Trouver une raison de sourire ou de rire tous les jours. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| M'organiser pour avoir une période de calme tous les jours. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Écouter mes pensées sur moi-même et croire ce qu'elles me disent. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Être créative : dessiner, peindre, écrire ou cuisiner. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Passer du temps dans la nature. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Explorer ma spiritualité. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lire des livres inspirants. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| PHYSIQUEMENT | Je le fais | À essayer | Pas pour moi |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Aller marcher. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Aller au gymnase ou faire partie d'un groupe de conditionnement physique (club de marche ou de course, classe dans un gym). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Aller danser. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Prendre un bain. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Recevoir un massage | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Manger trois repas par jour. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Éviter que manger trop ou pas assez devienne un mécanisme de compensation. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mettre l'accent sur les aliments santé. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Cuisiner des repas pour ma famille dans la mesure du possible. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Limitier les habitudes qui font que je ne me sens pas bien à long terme (alcool, caféine, nicotine, certains aliments). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Établir une heure pour me coucher et me lever. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Faire des activités qui calment avant le coucher (réflexion sur moi-même, breuvages non caféinés, lecture, méditation, étirements). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Dormir dans mon lit (au lieu de m'endormir sur le divan devant la télévision). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fermer les écrans une demi-heure avant l'heure du coucher. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Prendre le temps de respirer profondément et de calmer mon corps lorsque je me sens débordée. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tenir dans ma main une pierre, une image ou un autre petit objet et me concentrer dessus lorsque je me sens dépassée. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

SOCIALEMENT

| | Je le fais | À essayer | Pas pour moi |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Me faire de nouveaux amis, des personnes qui me valorisent pour ce que je suis et qui font que je suis fier de moi. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Créer un petit groupe d'amies avec qui je suis à l'aise de raconter mon histoire. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Apprendre à dire non et à établir mes limites. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Trouver de nouveaux intérêts qui me feront rencontrer de nouvelles personnes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Chaque semaine, faire une chose qui me passionne et qui me donne de la joie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Faire du bénévolat ou défendre une cause. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

FINANCIÈREMENT

| | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ouvrir mon propre compte bancaire dans une autre banque que celle de mon ex-conjoint. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Obtenir une carte de crédit à mon nom seulement. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Faire un budget pour les dépenses régulières de ma famille. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Chaque semaine ou chaque mois, mettre de l'argent de côté pour créer un fond « plaisir », même si ce n'est que quelques dollars à la fois. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

TRAVAIL

| | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Trouver un but et un sens à mon travail. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Maintenir l'équilibre entre le travail et la vie personnelle. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Avoir des relations positives avec mes collègues de travail. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mettre des limites pour me protéger. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| PSYCHOLOGIQUEMENT | Je le fais | À essayer | Pas pour moi |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Comprendre que faire le deuil est un élément sain du cheminement que je fais. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Me donner la permission d'être en colère. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Aller chercher de l'aide professionnelle quand j'en ai besoin. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Construire l'équilibre dans ma vie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Travailler activement pour réduire le stress dans ma vie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Apprendre ce qu'est la violence conjugale et comment en guérir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ontenir du counselling ou participer à un groupe de femmes pour m'aider à guérir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Me concentrer sur les choses pour lesquelles j'obtiens de la reconnaissance. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tenir un journal. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| LORSQUE LES ENFANTS SONT AVEC LEUR PÈRE | Je le fais | À essayer | Pas pour moi |
|--|------------|-----------|--------------|
|--|------------|-----------|--------------|

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Faire plus de quarts de travail. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Prendre le temps de rendre visite à ma famille. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Inviter des amis et amies à la maison. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Cuisiner un plat compliqué. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Cuisiner des repas à l'avance et les congeler. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Aller au cinéma, seule ou avec des amies ou amis. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rendre visite à des amis et amies qui vivent dans une autre ville. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Faire le ménage de certains placards. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Organiser toutes mes vieilles photos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Passer toute la journée à lire un livre. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Faire une chose que j'ai toujours voulu faire. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

LORSQUE JE DOIS COMPARAÎTRE EN COUR

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Trouver un endroit tranquille pour respirer. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Trouver une chose sur laquelle me concentrer pour m'aider à sortir de la négativité (une image, une belle paire de souliers, une pierre, etc.). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Obtenir de l'aide (counselling, amis et amies, famille, etc.). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Planifier des activités pour prendre soin de moi après le palais de justice. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

MON PLAN PERSONNEL POUR PRENDRE SOIN DE MOI

Il y a des choses que je dois me dire quand je me sens complètement dépassée (« Je suis forte », « Je peux gérer ça », « Je suis en sécurité », « La vie est meilleure pour moi et pour les enfants », etc.) :

1. _____

2. _____

3. _____

Voici les amis, les amies, les membres de ma famille, les professionnels et professionnelles à qui je peux parler et qui m'aideront à me sentir mieux :

Voici les personnes que j'éviterai ou avec qui je limiterai les contacts :

Voici les choses qui font que je me sens heureuse et en santé (la musique entraînante, un bon film, un endroit où j'aime aller, m'organiser, etc.) :

MON PLAN PERSONNEL POUR PRENDRE SOIN DE MOI

ÉMOTIONS ET SPIRITUALITÉ

FORME PHYSIQUE

VIE SOCIALE

FINANCES

LIEU DE TRAVAIL

ÉTAT PSYCHOLOGIQUE

RECUEILLIR DES PREUVES

Les décisions prises par la Cour de la famille dépendront des preuves que vous présenterez. C'est la réalité pour tous les cas présentés en Cour de la famille, mais c'est d'autant plus vrai dans les cas de violence conjugale. Vous pouvez suivre cette liste pour vous aider à recueillir des preuves.

PERSONNEL

- Journal
- Calendrier
- Photo
- Historique écrit chronologique et détaillé de la violence (par écrit)
- Renseignements financiers (les vôtres et ceux de votre ex-conjoint)
- Factures de services publics, hypothèque, marge de crédit, Revenu Canada

NOTES

TECHNOLOGIE

Si votre ex-conjoint utilise beaucoup la technologie pour vous harceler, consultez la section sur la violence technologique et documentez les preuves :

- Affichages Facebook
- Autre média social
- Courriels
- Messages textes
- Messages téléphoniques

NOTES

POLICE

- Dossiers sur les appels au 911
- Rapports d'incident de la police

NOTES

COUR CRIMINELLE

- Dossier sur les accusations criminelles
- Documents de la divulgation de la preuve
- Conditions de libération
- Raisons du jugement ou de la sentence ainsi que les commentaires du juge sur la violence
- Conditions de probation
- Engagement de ne pas troubler l'ordre public
- Preuve d'accusations ou de condamnations ultérieures
- Transcriptions des appels au 911 faits par vos enfants ou par vous-même

NOTES

MÉDICAL

- Notes et dossiers de votre médecin de famille
- Rapports de l'urgence d'un hôpital
- Dossiers d'un centre de soins en agression à caractère sexuel ou en violence conjugale

NOTES

COMMUNAUTAIRE

Lettres ou preuves accompagnées d'affidavit

- Voisines et voisins
- Leader religieux
- Thérapeute ou conseillère

NOTES

ENFANTS

- École et enseignantes ou enseignants de vos enfants
- Travailleuses en garderie ou gardienne des enfants
- Entraîneur ou instructeur des enfants, etc.
- Dossiers de la Société d'aide à l'enfance : ententes, confirmation qu'aucun dossier n'a été ouvert ou qu'il a été fermé
- Transcriptions des entrevues avec les enfants
- Médecin et dentiste des enfants

NOTES

LIEU DE TRAVAIL

- Rapports internes d'incidents
- Collègues de travail
- Superviseure ou superviseur
- Lettre interdisant à votre ex-conjoint d'entrer
- Enregistrements de la sécurité

NOTES

AUTRES

- Preuve ou lettres provenant d'autres conjointes de votre ex-conjoint au sujet de la violence qu'elles ont subie

NOTES

QUI EST RESPONSABLE DE QUOI ?

La liste suivante décrit les principales tâches et responsabilités et établit qui en est responsable : vous, l'intervenante, l'avocat ou avocate.

TROUVER UN OU UNE AVOCATE

QUI EST RESPONSABLE : vous, l'intervenante, l'avocat ou avocate

- ◆ Votre intervenante peut vous aider en vous donnant une liste d'avocats ou d'avocates éventuels.
- ◆ C'est vous qui devez décider quel ou quelle avocate convient le mieux à vos besoins.

PRENDRE UN PREMIER RENDEZ-VOUS

QUI EST RESPONSABLE : vous, l'intervenante, l'avocat ou avocate

- ◆ Vous communiquerez avec le bureau de l'avocat ou avocate pour prendre un premier rendez-vous.
- ◆ Vous organiserez probablement ce rendez-vous avec la réceptionniste ou l'assistante ou assistant judiciaire du bureau de l'avocat ou avocate.

EXPLIQUER LE RÔLE DE L'AVOCATE OU DE L'AVOCAT

QUI EST RESPONSABLE : vous, l'intervenante, l'avocat ou avocate

- ◆ Lors du premier rendez-vous, votre avocat ou avocate devrait vous expliquer en quoi consiste son rôle et ce qui n'en fait pas partie.
- ◆ Faites une liste des choses que vous voulez savoir au sujet des responsabilités de l'avocat ou avocate. Apportez la liste lors du premier rendez-vous et posez des questions sur les choses qui n'ont pas été mentionnées.

EXPLIQUER LES COÛTS

QUI EST RESPONSABLE : vous, l'intervenante, l'avocat ou avocate

- ◆ C'est à l'avocat ou avocate d'expliquer quels sont les coûts liés à la prise en charge de votre dossier.
 - Si votre avocat ou avocate est payé par Aide juridique Ontario (AJO), elle ou il devrait vous dire combien d'heures seront payées par l'AJO et ce qui peut être fait avec ce nombre d'heures.
 - Si vous payez vous-même les frais, votre avocat ou avocate devrait vous dire quel est son taux horaire et quelles pourraient être les dépenses supplémentaires (ce qu'on appelle les débours).
- ◆ Si votre avocat ou avocate n'en parle pas lors du premier rendez-vous, vous devriez soulever la question.

COMMUNICATION

QUI EST RESPONSABLE : vous, l'intervenante, l'avocat ou avocate

- ◆ Vous êtes tous les trois responsables d'avoir une communication efficace.
- ◆ Vous devriez apporter une liste de questions lors des rencontres avec votre avocat ou avocate. L'intervenante peut vous aider à ce sujet.
- ◆ Vous devriez être la plus claire possible et dire à votre avocat ou avocate ce que vous voulez dans votre dossier et ce que vous voulez qu'il ou elle fasse.
- ◆ Vous ou votre intervenante devrez prendre des notes lors des rencontres avec votre avocat ou avocate.
- ◆ Votre avocat ou avocate est responsable de vous expliquer clairement les choses en langage simple afin que vous compreniez, mais c'est à vous de lui dire si vous ne comprenez pas quelque chose.
- ◆ Votre avocat ou avocate a la responsabilité de répondre rapidement à vos questions, à vos appels téléphoniques ou à vos courriels. Par contre, entre les rendez-vous, c'est à vous de limiter le nombre de communications avec elle ou lui à des questions urgentes.

PRÉPARER LES RENCONTRES

QUI EST RESPONSABLE : vous, l'intervenante, l'avocat ou avocate

- ◆ Vous devriez vous préparer avec votre intervenante avant chacune des rencontres avec votre avocat ou avocate.
 - Cela inclut, vous assurer que vous avez assez de temps pour vous rendre et revenir de votre rendez-vous, prévoir des arrangements pour faire garder les enfants, dresser une liste des sujets dont vous voulez discuter et des questions auxquelles vous voulez que votre avocat ou avocate réponde.
- ◆ Votre avocat ou avocate devrait avoir étudié votre dossier avant votre rendez-vous afin d'être efficace et d'être en mesure de vous donner les renseignements nécessaires, de prendre vos instructions et de répondre à vos questions.

EXPLIQUER LES OPTIONS LÉGALES ET DONNER UN AVIS JURIDIQUE

QUI EST RESPONSABLE : vous, l'intervenante, l'avocat ou avocate

- ◆ Votre avocat ou avocate devrait être la seule personne à vous expliquer les options légales et à vous donner un avis juridique. Vous informez votre avocat ou avocate de la situation et vous lui dites le résultat que vous aimeriez obtenir. Par contre, c'est votre avocat ou avocate qui vous dit ce qui est légalement possible et quelles seraient les meilleures actions légales à entreprendre.

REEMPLIR LES DOCUMENTS

QUI EST RESPONSABLE : vous, l'intervenante, l'avocat ou avocate

- ◆ C'est à votre avocat ou avocate de remplir tous les documents nécessaires à votre dossier.
- ◆ Par contre, vous devez revoir ces documents et l'avertir si vous trouvez une erreur ou s'il y a une chose avec laquelle vous n'êtes pas d'accord.

SIGNIFIER LES DOCUMENTS

QUI EST RESPONSABLE : vous, l'intervenante, l'avocat ou avocate

- ◆ Votre avocat ou avocate est la seule personne qui peut signifier les documents de procédure à votre ex-conjoint. Si votre ex-conjoint est représenté, c'est à son avocat ou avocate que les documents seront signifiés et s'il se représente lui-même, il recevra directement les documents.

COMMUNIQUER AVEC VOTRE EX-CONJOINT

QUI EST RESPONSABLE : vous, l'intervenante, l'avocat ou avocate

- ◆ Votre avocat ou avocate est responsable de toutes les communications légales avec votre ex-conjoint : il ou elle communiquera avec son avocat ou avocate s'il est représenté ou directement avec lui s'il n'en a pas.
- ◆ Par contre, vous pouvez communiquer avec votre ex-conjoint sur des sujets quotidiens, comme les enfants. Vous devriez suivre les conseils de votre avocat ou avocate sur le moment et la manière de communiquer avec votre ex-conjoint.

ASSURER LE SUIVI DE VOTRE DOSSIER

QUI EST RESPONSABLE : vous, l'intervenante, l'avocat ou avocate

- ◆ Votre avocat ou avocate aura bien sûr un dossier sur tout ce qui est relié à votre affaire, mais il est très important que vous gardiez aussi tous ces renseignements.
- ◆ Vous devriez organiser un système de classement dès le début et vous assurez d'avoir une copie de tout ce qui est dans le dossier de l'avocat ou avocate.
 - Votre intervenante pourrait vous aider à ce sujet.

SUIVI ENTRE LES RENDEZ-VOUS

QUI EST RESPONSABLE : vous, l'intervenante, l'avocat ou avocate

- ◆ Votre avocat ou avocate vous donnera souvent des tâches à accomplir avant le prochain rendez-vous. Si vous ne voulez pas augmenter les frais et pour que votre cause avance, il est important de faire ces tâches.
- ◆ Votre intervenante peut vous aider à faire un plan que vous pourrez suivre et elle pourrait peut-être vous aider pour certaines autres choses.

DONNER DU SOUTIEN ÉMOTIF

QUI EST RESPONSABLE : vous, l'intervenante, l'avocat ou avocate

- ◆ Le travail de votre avocat ou avocate est de vous donner un avis juridique et de suivre vos instructions sur la façon de gérer votre dossier. Bien que plusieurs avocats et avocates soient attentifs aux besoins émotifs de leurs clientes, ce n'est pas leur travail de vous donner du soutien émotionnel.
- ◆ Votre intervenante peut vous aider à ce sujet et elle peut vous trouver du counselling supplémentaire si vous en avez besoin.

PLANIFIER LA SÉCURITÉ

QUI EST RESPONSABLE : vous, l'intervenante, l'avocat ou avocate

- ◆ C'est avec votre intervenante que vous devriez créer un plan de sécurité. Vous pouvez en parler à votre avocat ou avocate, mais faire un plan de sécurité ne fait pas partie de son travail.

ÉVALUER MON AVOCAT OU AVOCATE EN DROIT DE LA FAMILLE

| | OUI | NON |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Il ou elle comprend le droit de la famille et les enjeux de la violence conjugale. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Il ou elle m'aide à établir la priorité dans mes objectifs. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Il ou elle explique les options légales et les stratégies disponibles pour atteindre mes objectifs. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Il ou elle explique quelles sont mes chances de succès. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Il ou elle ne fait pas de promesses au sujet de résultats qu'il ou elle ne peut pas contrôler (décision d'un ou d'une juge, ce que mon ex-conjoint acceptera, etc.). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Il ou elle répond à mes questions et s'assure que je comprends bien. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Il ou elle me laisse lui poser des questions. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Il ou elle communique avec moi rapidement et efficacement. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Il ou elle a expliqué combien de temps pourrait durer le processus. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Il ou elle a expliqué combien le processus pourrait coûter. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Il ou elle a expliqué quels sont les services fournis et ceux qui le se sont pas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Il ou elle suit mes instructions légales et ne prend pas de décisions importantes sans me consulter. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Il ou elle me donne des copies des communications avec la cour et des documents qui y sont déposés. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Il ou elle gère les questions reliées à mon dossier selon l'échéancier promis. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Adapté d'un document créé par la Barbra Schlifer Commemorative Clinic

TABLEAU : ÉTAPES ET DOCUMENTS

Ce tableau décrit les étapes d'un processus en droit de la famille et dresse la liste des différents documents exigés à chacune des étapes. Les documents doivent être déposés à la date prévue à moins d'avoir le consentement de l'autre partie ou la permission de la cour pour les déposer plus tard. Demandez un avis juridique si vous ne pouvez pas déposer vos documents à temps.

Ces formules ne font pas partie du tableau, mais sont quand même importantes :

- ◆ **Formule 14 C Confirmation** - doit être déposée dans la boîte du comptoir du greffe avant 14 heures, deux jours avant chaque date de comparution à la cour.
- ◆ **Formule 6B Affidavit de signification** - doit être déposée chaque fois que des documents sont signifiés. La signification des documents de procédures doit être conforme aux *Règles en matière de droit de la famille* (<https://www.ontario.ca/fr/lois/reglement/990114>).
- ◆ Voir la Règle 3 pour les délais et la Règle 6 pour la signification de documents.

REQUÊTE

Doit être signifiée par une personne adulte autre que la requérante.

**Formule 8 Requête (formule générale) OU
Formule 8A Requête en divorce**

ET

État financier **Formule 13 Demande d'aliments OU Formule 13.1
Demande portant sur les biens et demande d'aliments**

ET

**Formule 13A Certificat de divulgation de
renseignements financiers**

ET

S'il y a une requête pour la garde ou le droit de visite -
**Formule 35.1 Affidavit à l'appui d'une demande de garde
ou de droit de visite**

DÉFENSE

Dans les 30 jours après la signification de la requête



Formule 10 Défense

ET

État financier

Formule 13 Demande d'aliments

OU **Formule 13.1 Demande portant sur les biens
et demande d'aliments**

ET

**Formule 13A Certificat de divulgation de renseignements
financiers**

ET

S'il y a une requête pour la garde ou le droit de visite,
**Formule 35.1 Affidavit à l'appui d'une demande de garde
ou de droit de visite**



RÉPONSE

Dix jours après la signification de la Défense,
la requérante peut déposer une **Formule 10A**



PREMIÈRE DATE DE COMPARUTION À LA COUR

Comparution administrative devant la greffière ou le greffier de la cour pour les causes dont la procédure est régie par voie accélérée.

Date prévue de la conférence relative à la cause

OU

Si aucune défense n'a été déposée, la requérante peut préparer la **Formule 23C Affidavit** pour un procès non contesté



CONFÉRENCE RELATIVE À LA CAUSE

(Il peut y avoir plusieurs conférences préparatoires)

Les deux parties doivent déposer la **Formule 17A**

La requérante doit la déposer au plus tard sept jours avant la date fixée.

Le répondant doit la déposer au plus tard quatre jours avant la date fixée.



CONFÉRENCE EN VUE D'UN RÈGLEMENT À L'AMIABLE

(Il peut y avoir plusieurs conférences en vue d'un règlement à l'amiable)

Les deux parties doivent déposer la **Formule 17C**

La requérante doit la déposer au plus tard sept jours avant la date fixée.

Le répondant doit la déposer au plus tard quatre jours avant la date fixée.



CONFÉRENCES D'INSCRIPTION AU RÔLE DES PROCÈS

Les deux parties doivent déposer un **formulaire d'inscription au rôle des procès.**

La requérante doit la déposer au plus tard sept jours avant la date fixée.

Le répondant doit la déposer au plus tard quatre jours avant la date fixée.



CONFÉRENCE DE GESTION DU PROCÈS

La requérante doit déposer un **dossier d’instruction** sept jours avant la date fixée.

Le répondant peut ajouter au dossier d’instruction avant 14 heures, deux jours avant la date fixée.

Les deux parties doivent déposer une **offre de règlement**, un aperçu de **l’exposé préliminaire** et une proposition d’ordonnance avant 14 heures, deux jours avant la date fixée.



FIN DE LA CONFÉRENCE DE GESTION DU PROCÈS

C’est la dernière occasion de résoudre des problèmes avant le début du procès. Les deux parties peuvent demander **une date de procès.**



PROCÈS

Un procès peut être ajourné sans ordonnance d’une ou d’un juge et l’ajournement peut être accordé seulement si l’on ne se présente en personne à la cour et seulement dans des circonstances imprévisibles comme la maladie.

MA LISTE DE CONTACTS

INTERVENANTE

TÉLÉPHONE :

COURRIEL :

ADRESSE :

PERSONNE DE SOUTIEN

TÉLÉPHONE :

COURRIEL :

ADRESSE :

AVOCAT OU AVOCATE

TÉLÉPHONE :

COURRIEL :

ADRESSE :

AVOCAT OU AVOCATE DE MON EX-CONJOINT

TÉLÉPHONE :

COURRIEL :

ADRESSE :

COUR DE LA FAMILLE

TÉLÉPHONE :

COURRIEL :

ADRESSE :

MA LISTE DE CONTACTS

AVOCAT OU AVOCATE DE SERVICE

TÉLÉPHONE : COURRIEL :

ADRESSE :

MÉDIATRICE OU MÉDIATEUR

TÉLÉPHONE : COURRIEL :

ADRESSE :

COORDINATION PARENTALE

TÉLÉPHONE : COURRIEL :

ADRESSE :

PROGRAMME D'AIDE AUX VICTIMES ET AUX TÉMOINS

TÉLÉPHONE : COURRIEL :

ADRESSE :

PROCUREURE OU PROCUREUR DE LA COURONNE

TÉLÉPHONE : COURRIEL :

ADRESSE :

POLICE

TÉLÉPHONE :

COURRIEL :

ADRESSE :

AUTRE

TÉLÉPHONE :

COURRIEL :

ADRESSE :

**DOSSIER DE SUIVI
PERSONNEL ET INFORMEL**

| |
|---------------------------|
| NO DE DOSSIER À LA COUR : |
|---------------------------|

NOM DE LA COUR : _____

ADRESSE DU GREFFE DE LA COUR : _____

REQUÉRANTE : _____

RÉPONDANT : _____

Il est important de vérifier votre dossier de suivi de temps en temps pour vous assurer que vous avez bien tous les renseignements nécessaires et que votre dossier est complet. Vous pouvez obtenir ces renseignements au comptoir du greffe de la Cour de la famille.

| DATE : | NOTES : |
|--------|---------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

SOMMAIRE DES COMPARUTIONS À LA COUR

DATE :

SALLE D'AUDIENCE :

JUGE ET GREFFIÈRE OU GREFFIER :

OBJET :

VOTRE AVOCAT OU AVOCATE :

AVOCAT OU AVOCATE DE VOTRE EX-CONJOINT :

AUTRES PARTIES PRÉSENTES :

PROCHAINE DATE DE COMPARUTION À LA COUR :

MOTIF DE LA PROCHAINE COMPARUTION :

SOMMAIRE DES RÉSULTATS :

À FAIRE :

SOMMAIRE DES COMPARUTIONS À LA COUR

DATE :

SALLE D'AUDIENCE :

JUGE ET GREFFIÈRE OU GREFFIER :

OBJET :

VOTRE AVOCAT OU AVOCATE :

AVOCAT OU AVOCATE DE VOTRE EX-CONJOINT :

AUTRES PARTIES PRÉSENTES :

PROCHAINE DATE DE COMPARUTION À LA COUR :

MOTIF DE LA PROCHAINE COMPARUTION :

SOMMAIRE DES RÉSULTATS :

À FAIRE :

SOMMAIRE DES COMPARUTIONS À LA COUR

DATE :

SALLE D'AUDIENCE :

JUGE ET GREFFIÈRE OU GREFFIER :

OBJET :

VOTRE AVOCAT OU AVOCATE :

AVOCAT OU AVOCATE DE VOTRE EX-CONJOINT :

AUTRES PARTIES PRÉSENTES :

PROCHAINE DATE DE COMPARUTION À LA COUR :

MOTIF DE LA PROCHAINE COMPARUTION :

SOMMAIRE DES RÉSULTATS :

À FAIRE :

CALENDRIER DES RENDEZ-VOUS

ORGANISME :

LIEU :

DATE :

HEURE :

NOM ET COORDONNÉES DE LA PERSONNE-RESSOURCE :

BUT DU RENDEZ-VOUS :

SOMMAIRE DE LA RENCONTRE / À FAIRE :

ORGANISME :

LIEU :

DATE :

HEURE :

NOM ET COORDONNÉES DE LA PERSONNE-RESSOURCE :

BUT DU RENDEZ-VOUS :

SOMMAIRE DE LA RENCONTRE / À FAIRE :

CALENDRIER DES RENDEZ-VOUS

ORGANISME :

LIEU :

DATE :

HEURE :

NOM ET COORDONNÉES DE LA PERSONNE-RESSOURCE :

BUT DU RENDEZ-VOUS :

SOMMAIRE DE LA RENCONTRE / À FAIRE :

ORGANISME :

LIEU :

DATE :

HEURE :

NOM ET COORDONNÉES DE LA PERSONNE-RESSOURCE :

BUT DU RENDEZ-VOUS :

SOMMAIRE DE LA RENCONTRE / À FAIRE :

CALENDRIER DES RENDEZ-VOUS

ORGANISME :

LIEU :

DATE :

HEURE :

NOM ET COORDONNÉES DE LA PERSONNE-RESSOURCE :

BUT DU RENDEZ-VOUS :

SOMMAIRE DE LA RENCONTRE / À FAIRE :

ORGANISME :

LIEU :

DATE :

HEURE :

NOM ET COORDONNÉES DE LA PERSONNE-RESSOURCE :

BUT DU RENDEZ-VOUS :

SOMMAIRE DE LA RENCONTRE / À FAIRE :

CALENDRIER MOIS :

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|----------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

CALENDRIER MOIS :

| | DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|--|----------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

CALENDRIER MOIS :

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|----------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

CALENDRIER MOIS :

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI |
|----------|-------|-------|----------|-------|---------|--------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

CALENDRIER MOIS :

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|----------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

CALENDRIER | MOIS :

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|----------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

CALENDRIER MOIS :

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|----------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

CALENDRIER MOIS :

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|----------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

CALENDRIER MOIS :

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|----------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

CALENDRIER MOIS :

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|----------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

CALENDRIER MOIS :

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|----------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

CALENDRIER MOIS :

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|----------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

CALENDRIER **MOIS :**

| DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|----------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

RESSOURCES

INFORMATION JURIDIQUE EN LIGNE

FEMMES ONTARIENNES ET DROIT DE LA FAMILLE
www.undroitdefamille.ca

LUKE'S PLACE - *En anglais seulement*
www.lukesplace.ca

MINISTÈRE DU PROCUREUR GÉNÉRAL – DROIT DE LA FAMILLE
www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca/french/family

CLIQUEZJUSTICE.CA – FAMILLES ET COUPLES
www.cliquezjustice.ca/familles-et-couples

JUSTICE PAS-À-PAS
stepstojustice.ca/fr

PROGRAMME D'INFORMATION SUR LE DROIT DE LA FAMILLE
POUR LES FAMILLES AUTOCHTONES
www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca/french/family/aboriginal_family_law_program

ÉDUCATION JURIDIQUE COMMUNAUTAIRE ONTARIO (CLEO)
www.cleo.on.ca/fr/resources-and-publications

FORMULES DES RÈGLES EN MATIÈRE DE DROIT DE LA FAMILLE
www.ontariocourtforms.on.ca/fr/family-law-rules-forms/

LOIS DE L'ONTARIO EN LIGNE
<https://www.ontario.ca/fr/lois>

SERVICES JURIDIQUES

PROGRAMME D'AGENTES DE SOUTIEN À LA COUR DE LA FAMILLE

Information juridique et soutien à la Cour de la famille

1 888 579-2888

www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca/french/ovss/family_court_support_worker_program

POUR LISTE DES AGENTES DE SOUTIEN FRANCOPHONES :

www.aocvf.ca/service-juridique

CENTRE D'INFORMATION JURIDIQUE DE L'ONTARIO

Information juridique par téléphone en Ontario

ou en personne à Ottawa

1 844 343-7462

www.centreinfojuridique.ca

SERVICE DE RÉFÉRENCE DU BARREAU DE L'ONTARIO

Consultation de 30 minutes avec un ou une avocate

1 855 947-5255

lsrs.lsuc.on.ca/lsrs

CENTRE D'INFORMATION SUR LE DROIT DE LA FAMILLE

Information sur les services juridiques et sur les ressources communautaires locales.

www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca/french/family/infoctr.php

SERVICES DE MÉDIATION FAMILIALE

Liste des services de médiation offerts en Ontario

www.attorneygeneral.jus.gov.on.ca/french/family/mediation.php

CONSEILS JURIDIQUES SOMMAIRES

AIDE JURIDIQUE ONTARIO

En personne ou par téléphone. Certaines conditions s'appliquent.

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca/fr

SERVICE FRANCOPHONE POUR LES FEMMES AUX PRISES AVEC LA VIOLENCE

Service offert à distance en Ontario. Limite de 4 heures.

www.aocvf.ca/service-juridique

RÉPERTOIRE D'AVOCATS

Association de juristes d'expression française

www.ajefo.ca/juristes/repertoire-des-membres

AIDE JURIDIQUE ONTARIO

www.legalaid.on.ca/fr/getting/findingalawyer.asp

AVOCAT ET AVOCATES DE L'ONTARIO

www2.lsuc.on.ca/LawyerParalegalDirectory/loadSearchPage.do

VIOLENCE CONJUGALE

ACTION ONTARIENNE CONTRE LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES

Liste de services francophones en Ontario

<https://aocvf.ca/services-aux-femmes/>

FEM'AIDE

Ligne de soutien francophone

1 877 femaide

www.femaide.ca

HEBERGEMENT FEMMES

Liste des maisons d'hébergement au Canada

www.hebergementfemmes.ca/

ENFANTS

ASSOCIATION ONTARIENNE DES SOCIÉTÉS DE L'AIDE À L'ENFANCE

1 800 718-1797

www.oacas.org/fr/

BUREAU DES OBLIGATIONS FAMILIALES

1 800 267-4330

www.mcsc.gov.on.ca/fr/mcsc/programmes/familialresponsibility

SERVICE DE SANTÉ MENTAL POUR ENFANTS

www.children.gov.on.ca/htdocs/French/specialneeds/mentalhealth/index.aspx

JEUNESSE, J'ÉCOUTE

1 800 668-6868

www.jeunessejecoute.ca/

