

## Stratégies pour te protéger :

**En cas de doute, contacte-nous ou compose immédiatement le 911, si tu sens que ta sécurité ou celle de tes enfants est compromise.**

- Identifie des personnes de confiance qui peuvent t'aider au besoin. Si tu as des enfants, mentionne-leur qu'ils peuvent contacter ces personnes en cas d'urgence.
- Conviens d'un « code » avec des personnes de confiance pour indiquer qu'il y a une situation d'urgence.
- Si tu as des enfants, conviens d'un plan avec eux, impliquant un « code ou un signe secret » qui indiquera qu'ils doivent quitter le domicile ou contacter une personne de confiance.
- Identifie dans ton domicile les pièces dont les portes se verrouillent et où tu pourras te réfugier au besoin.
- Identifie aussi les pièces où tu peux t'échapper si tu te sens menacée.
- Prépare secrètement un sac avec le nécessaire pour toi et tes enfants si tel est le cas. Tu peux même laisser ce sac chez ta personne de confiance.
- Efface l'historique des recherches des sites internet visités.
- Vérifie et désactive au besoin la mise en relation de tes différents appareils et ceux de tes enfants (cellulaires, tablettes, ordinateurs).
- Diminue le partage d'informations sur tes différentes applications et sur les réseaux sociaux.