

# Avant de partir vers un refuge pour les victimes de violence domestique

---

- Acheter un téléphone portable prépayé dont vous seul(e) connaissez l'existence.
- Enregistrer les vidéos, les captures d'écran de textos, les photos, les enregistrements etc. qui peuvent servir de preuve dans un mail ou disque dur externe dont vous seul(e) connaissez l'existence.
- Acheter une carte téléphonique.
- Noter les dates, les incidents et les détails pour documenter l'abus.
- Emporter les dossiers de rapports de police et d'hospitalisations qui documentent l'abus.
- Protection juridique ou injonctions restrictives.
- Certificat de mariage, papiers de divorce, papiers de garde des enfants.
- Noter les noms et numéros de vos contacts dans un carnet d'adresses.
- Supprimer l'historique de navigation de votre téléphone.
- Lorsque vous naviguez pour obtenir des renseignements sur la violence conjugale, vos droits, le refuge le plus proche et d'autres informations, évitez d'utiliser des ordinateurs ou des appareils auxquels l'agresseur a accès.
- Éteignez l'option "trouver mon téléphone", le GPS et le WiFi avant de partir.
- N'utilisez rien qui puisse être tracé tel que les téléphones sous comptes conjoints, cartes bancaires ou cartes de crédit. N'utilisez que du cash après votre départ.
- Si vous disposez d'argent en espèces, cachez-le dans un endroit sûr et prenez-le avec vous.
- Amener les objets de valeur et souvenirs.
- Mots de passe, numéros de compte bancaire, les numéros de compte importants, les relevés bancaires, les cartes de crédit, les cartes de guichet automatique, les chèques... - tout ce qui est à vous sous un compte conjoint.
- Votre carte d'identité, carte de sécurité sociale, permis de travail, passeport, certificat de naissance, dossiers médicaux, cartes d'assurance maladie, actes fonciers, contrat de bail de loyer etc. ; en bref, tous vos papiers administratifs.
- Apportez les avis d'imposition, les talons et les copies des relevés bancaires sur une période d'un an.
- Si vous avez des enfants, emmenez-les ainsi que leurs jouets préférés et des livres. Laissez derrière vous les jouets numériques, les tablettes ou quoi que ce soit de traçable par GPS.
- Apportez des vêtements et des médicaments pour vous et vos enfants.
- Si vous avez un animal de compagnie, de nombreux abris offrent maintenant des solutions. Apportez panier, une laisse, de la nourriture et un bol d'eau, ainsi que des médicaments et quelques fournitures.
- Prenez vos clés.
- Les médicaments nécessaires pour vous et vos enfants et/ou animaux de compagnie.
- Mettez en place une boîte postale afin de faire suivre votre courrier.