



NouveauxDébutts.ca

Votre ressource en ligne des Centres d'amitié

Vie Après un Abus :

Un guide pour Femmes autochtones mobiles à la ville

Ce service offert par :

Association nationale des centres d'amitié

Sans Frais: 877-563-4844

Télécopieur: 613-594-3428

Pour plus d'informations s'il vous visitez-nous au :

www.NouveauxDebutts.ca

newjourneys@nafc.ca

© 2015 NAFC

À propos de ce guide

Historiquement, la violence familiale n'était pas chose fréquente au sein des communautés autochtones. Traditionnellement, nos femmes étaient respectées et leur statut de personne donnant la vie et prenant soin des autres était mis en valeur. De plus, elles étaient souvent les personnes possédant le savoir et elles étaient celles qui prenaient les décisions. Malheureusement, nos communautés sont devenues fracturées à cause de processus coloniaux, incluant l'imposition de la Loi sur les Indiens et le placement forcé des enfants dans les pensionnats. Ces politiques et autres ont eu un effet néfaste sur notre peuple et, en particulier, sur nos femmes. Pendant que nos structures et nos valeurs traditionnelles s'amenuisaient, elles furent remplacées par des structures et des valeurs coloniales, au sein desquelles les hommes étaient dominants et les femmes et les enfants étaient souvent considérés comme des possessions. Aujourd'hui, nous nous efforçons de récupérer notre façon d'être traditionnelle; cependant, plusieurs de nos femmes restent vulnérables. Cela apparaît évident lorsque l'on constate que l'abus dont les femmes autochtones sont victimes est bien plus répandu dans cette population que parmi d'autres populations de femmes au Canada.

Chaque jour, des femmes au sein de nos Nations doivent mettre fin à des relations violentes. Pour plusieurs d'entre nous, c'est une décision difficile, surtout si le fait de mettre fin à une relation signifie aussi qu'il faut laisser derrière notre communauté et ceux qu'on aime. Mais pour plusieurs, partir est une chose nécessaire afin d'assurer notre propre sécurité et celle de nos enfants. Les ressources dans les petites communautés étant parfois limitées, par conséquent, certaines femmes choisissent de s'installer dans des centres urbains. Si vous êtes une de ces femmes, ce guide est pour vous. Il vous offre des réponses à plusieurs questions fréquemment posées à l'égard de la violence familiale, et offre des conseils généraux sur la façon sécuritaire de faire une transition vers la vie en ville, de façon à ce que cette transition soit réussie. Ce guide a été conçu pour être utilisé conjointement avec les répertoires de services se trouvant sur ce site web. Ces répertoires fournissent les coordonnées de plusieurs programmes et services pouvant vous aider à faciliter votre transition vers la vie en ville.

Il est à noter que ce guide n'offre que de l'information générale, et pourrait ne pas fournir toute l'information dont vous avez besoin. De plus, les informations contenues dans ce guide ne s'appliquent pas à toutes les situations. Nous vous encourageons fortement à aller chercher du soutien chez des personnes en qui vous avez confiance, comme des amis, la famille, la police, les services sociaux, une organisation pour les femmes ou un refuge. Si vous êtes en ce moment en danger, appelez le numéro de téléphone d'urgence de votre région et dirigez-vous immédiatement vers un endroit sécuritaire.

Qu'est-ce que la violence familiale?

La violence familiale n'est pas que la violence physique. La violence peut constituer un ensemble de tactiques utilisées pour gagner et maintenir le pouvoir ou le contrôle sur un autre individu. L'étendue de la violence ne peut être mesurée par la sévérité des blessures physiques. En fait, il arrive souvent que les cicatrices émotionnelles, psychologiques et spirituelles soient celles qui prennent le plus de temps à guérir. Les définitions ci-dessous décrivent les différents types de violence et d'abus.

Violence physique: La violence physique inclut tout contact physique fait avec l'intention de causer un inconfort, de la douleur ou une blessure. Des exemples de violence physique incluent les manifestations suivantes, mais n'y sont pas limités : agripper, cracher, pincer, pousser, bousculer, mordre, gifler, frapper, tirer les cheveux, égratigner, ou trébucher. L'abuseur peut utiliser des objets dans le but de les lancer ou de frapper, ou il peut utiliser des armes comme un fusil ou un couteau. Il est important de se rappeler que la violence physique est sévère même si elle ne mène pas à des blessures physiques.

Abus sexuel: Les abuseurs utilisent souvent le sexe comme une façon d'exercer du contrôle au sein d'une relation. Cela peut inclure le fait de forcer une personne à s'engager dans des actes sexuels contre sa volonté et /ou traiter cette personne comme un objet sexuel. Les relations sexuelles saines consistent en un engagement mutuel basé sur le respect. Vous avez le droit de choisir quand, si, et comment vous vous engagez dans un comportement sexuel, même lorsque vous êtes dans une relation intime.

Intimidation: Tout type de comportement adopté avec l'intention de vous faire peur peut être considéré comme de l'intimidation. De tels comportements peuvent inclure : crier et faire certains gestes. Cela peut aussi inclure le fait de traquer quelqu'un, la violence envers les animaux domestiques, et la destruction de la propriété telle que lancer ou briser des objets personnels.

Menaces: Les abuseurs utilisent souvent les menaces pour maintenir le contrôle au sein d'une relation. Les différents type de menaces incluent les manifestations suivantes, mais n'y sont pas limités : menacer de causer du tort aux enfants, à la famille ou aux amis, menacer de prendre les enfants ou d'appeler l'aide sociale à l'enfance. L'abuseur peut aussi menacer de se blesser lui-même ou de se suicider si sa partenaire le quitte ou fait quelque chose qui va à l'encontre de ce qu'il désire.

Isolement: Les abuseurs essaient souvent d'isoler leur victime pour maintenir le pouvoir et le contrôle au sein de la relation. Les types de comportements associés à l'isolement incluent le fait de contrôler avec qui et quand la conjointe parle, ou empêcher la conjointe d'aller chercher du soutien émotionnel. Un abuseur peut faire en sorte qu'il soit difficile pour sa conjointe de développer ou maintenir des relations, ou peut créer un environnement où les autres commencent à éviter de fréquenter celle-ci.

Violence psychologique: Tout type de mauvais traitement faisant en sorte qu'une femme se sente impuissante ou diminuée constitue de la violence psychologique – on parle ici de quelque chose de plus grave que le simple fait d'émettre un commentaire désobligeant dans un moment de colère. Les abuseurs font des commentaires ou font des choses intentionnellement dans le but de faire en sorte que leur partenaire se sente malade, stupide, laide, ou émotionnellement instable. La violence psychologique inclut aussi le fait de faire des accusations (de promiscuité par exemple) ou d'essayer de contrôler la façon dont la femme se vêtit ou la façon dont elle se comporte. La violence psychologique est souvent très subtile.

Impliquer les enfants: Les enfants sont souvent des victimes invisibles dans les relations familiales violentes, et sont même parfois utilisés en tant que pions par l'abuseur. Un abuseur peut essayer de faire en sorte que la mère se sente coupable de vouloir mettre fin à la relation en insistant sur le fait que l'enfant a besoin de son père ; ou encore, il peut dire à la mère qu'il refusera de voir les enfants si elle met fin à la relation. L'abuseur peut aussi utiliser les enfants pour faire passer ses messages ou peut utiliser les droits de visite comme moyen pour harceler la mère après une séparation.

Utilisation du privilège de l'homme: Une relation est un partenariat entre deux parties égales, basé sur l'amour et le respect. Certains abuseurs recherchent le pouvoir et le contrôle en suggérant qu'ils ont davantage de droits ou qu'ils sont supérieurs parce qu'ils sont des hommes. Ils peuvent insister pour que vous soyez à leur service ou encore, ils prendront les décisions ayant trait au foyer sans votre opinion.

Exploitation matérielle: Empêcher une femme de travailler, lui prendre son argent, ou faire en sorte qu'elle ait à demander de l'argent sont des comportements qui sont considérés comme de l'exploitation matérielle. Refuser à la femme l'accès au revenu familial et à l'information financière, ou refuser de payer la pension alimentaire pour les enfants sont aussi des formes d'exploitation matérielle.

Violence culturelle et spirituelle: Notre culture et notre spiritualité sont au cœur de ce que nous sommes en tant que peuples des Premières nations. Malheureusement, certains abuseurs choisissent de manipuler les pratiques culturelles et spirituelles d'une femme dans le but de contrôler celle-ci. Le fait de suggérer qu'il est culturellement supérieur à sa conjointe, ou qu'elle est moins autochtone à cause de son statut ou son manque de statut selon la Loi sur les Indiens, constituent des formes de violence culturelle. Utiliser les prières ou les « mauvaises médecines » contre une femme, suggérer que Dieu ou le Créateur la punira si elle met fin à la relation, l'empêcher de parler à un aîné ou d'assister à des cérémonies sont des exemples de violence spirituelle.

Il n'y a pas d'excuse en ce qui concerne la violence. Un abuseur qui dit que c'est de votre faute, qu'il a fait ces choses-là parce qu'il avait trop bu, ou qui

évoque le fait d'avoir subi la violence alors qu'il était un enfant, n'est pas acceptable. Il est responsable de son propre comportement.

Je suis dans une relation violente. Que devrais-je faire?

Si vous êtes dans une relation de violence, votre priorité est de vous assurer de votre sécurité physique et de celle de vos enfants. Si vous êtes dans une situation de danger immédiat et que vous êtes capable de partir, faites-le maintenant. Cherchez un endroit sécuritaire, auprès d'un(e) ami(e) en qui vous avez confiance, un membre de la famille, un fournisseur de services sociaux, ou rendez-vous à un refuge s'il y en a un près de chez vous. Songez à appeler la police si vous le pouvez. Si vous êtes blessée, voyez un professionnel de la santé.

Une fois que vous serez en sécurité, vous aurez à décider si vous restez dans cette relation ou si vous partez. C'est votre décision, mais, sachez qu'habituellement, la violence s'intensifie avec le temps, et ne s'arrêtera pas tant que votre partenaire ne se fera pas aider. Il n'en va pas de votre responsabilité d'aider votre conjoint à changer son comportement violent car cette motivation doit venir de lui-même.

Je ne suis pas prête à partir ou je n'en suis pas capable

Si, pour quelque raison que ce soit, vous avez décidé de ne pas quitter votre abuseur, ou encore si vous êtes incapable de partir à ce point-ci, il est important que vous preniez les choses en main pour assurer votre sécurité et celle de vos enfants pendant que vous vivez à la maison. Ci-dessous, vous trouverez des suggestions utiles, amenées par le projet Kanawayhiton de la Fédération des centres d'amitié indiens de l'Ontario. Ces conseils pourraient vous aider à vous protéger alors que vous vivez avec un abuseur:

- Parlez de la violence que vous vivez à une personne en qui vous avez confiance
- Pensez à la force dont votre conjoint a fait preuve dans le passé et à l'intensité de celle-ci. Cela vous aidera à prédire le genre de danger que vous et vos enfants aurez à affronter lorsque vous partirez.
- Dites à vos enfants que la violence n'est jamais correcte, même lorsque l'abuseur est quelqu'un qu'ils aiment. Dites-leur que s'il y a de la violence, ce n'est ni votre faute ni la leur ; dites-leur qu'ils n'ont pas causé cette violence, et que vous non plus. Enseignez-leur qu'il est important d'être en sécurité lorsqu'il y a une situation d'abus et de violence.
- Planifiez où vous pouvez vous rendre en cas d'urgence. Enseignez à vos enfants la façon dont ils peuvent obtenir de l'aide. Dites-leurs de ne pas s'interposer entre vous et votre conjoint lorsqu'il y a de la violence. Planifiez un mot de code pour leur signaler lorsqu'ils devront aller chercher de l'aide ou qu'ils devront partir.

- Ne partez pas à courir vers l'endroit où sont vos enfants parce que votre conjoint pourrait leur faire mal aussi.
- Élaborez un plan pour sortir de la maison en sécurité et pratiquez-le avec vos enfants.
- Demandez à vos voisins, vos amis, et à la famille d'appeler la police s'ils entendent des choses évoquant une situation violente, et demandez-leur de prendre soin de vos enfants en cas d'urgence.
- Si une dispute commence, allez dans un endroit de la maison où il vous sera facile de sortir. N'allez pas dans une pièce où un accès à des armes potentielles est possible (par exemple, la salle de bains, la cuisine, ou l'atelier).
- Si vous êtes blessée, protégez votre visage avec vos bras en les plaçant de chaque côté de votre tête en bloquant vos doigts ensemble. Ne portez pas de foulard ou de bijoux longs.
- Stationnez votre voiture à reculons dans l'entrée et gardez le réservoir plein.
- Cachez vos clés, votre téléphone cellulaire, et de l'argent près de l'endroit par lequel vous prévoyez vous enfuir.
- Ayez une liste de numéros de téléphone où appeler pour de l'aide. Appelez la police s'il s'agit d'une urgence. Un refuge local ou la police peuvent aider à vous munir d'un téléphone cellulaire/bouton panique.
- Assurez-vous que toutes les armes et munitions sont cachées ou retirées de la maison. (2)

Autres choses à prendre en considération:

- Effacez l'historique des appels entrants et sortants qui ont un lien avec votre situation, incluant les appels à un refuge ou en provenance de celui-ci, des appels à la police, à des centres de crise, et appels ayant trait à toute personne susceptible de vous offrir du soutien.
- Si vous faites des recherches sur Internet pour obtenir de l'information ou des ressources ayant trait aux relations violentes, assurez-vous d'effacer l'historique de ces recherches avant de fermer votre session. Si votre abuseur a accès à votre courriel ou vos comptes sur des médias sociaux tels que Facebook, considérez le fait de changer de mot de passe ou abstenez-vous de parler de vos plans par courriel ou par messagerie instantanée.
- Décrivez la violence en prenant des notes ou des photos de vos blessures. N'entreposez pas ces informations à la maison.
- Si vous le pouvez, laissez des vêtements de rechange pour vous et vos enfants chez quelqu'un en qui vous avez confiance.

[J'ai décidé de mettre fin à la relation mais je me suis fait dire que je n'ai pas le droit de rester dans notre maison](#)

Si vous avez décidé de mettre fin à la relation, vous avez peut-être songé à demander à votre conjoint de quitter le foyer familial. Selon les lois provinciales, la

cour a l'autorité de décider qui demeurera dans le foyer matrimonial, et dans les cas où des enfants sont impliqués, la cour donne souvent la possession de la maison au parent ayant la garde principale de ceux-ci. Malheureusement, les lois provinciales ne s'appliquent pas aux communautés au sein des réserves. En 2013 par contre, la Loi sur les foyers familiaux situés dans les réserves et les droits ou intérêts matrimoniaux fut créée et elle entra en vigueur le 16 décembre 2014. La Loi donnera aux individus vivant dans les réserves, les mêmes protections légales données à ceux vivant hors réserve.

Avant l'entrée en vigueur de cette Loi, plusieurs réserves n'avaient pas de règles déterminant qui pouvait demeurer dans le foyer matrimonial lorsque se terminait une relation, donc, l'individu ayant le certificat de possession gardait la maison. Maintenant que la Loi est en vigueur, si une femme se trouve dans une relation d'abus ou de violence, la cour pourra ordonner à l'époux ou au conjoint de fait, de quitter la maison, sans égard au certificat de possession, tout en prenant en considération ce qui est le mieux pour l'enfant.

[J'ai décidé de quitter mon conjoint mais où vais-je vivre?](#)

Maintenant que vous avez pris la décision de quitter votre abuseur, vous faites face à la question : où vais-je aller ? Si vous espérez rester dans votre communauté, vous pouvez choisir d'aller vivre avec des membres de la famille, des amis, ou vous pouvez demander à votre bande si des logements sont disponibles dans la réserve. Lorsque vous prenez ces options en considération, il est important de déterminer si vous serez en sécurité si vous demeurez dans la réserve. Si vous décidez d'aller vivre avec la famille ou des amis, ou si votre bande vous offre un logement, considérez le fait d'identifier un endroit alternatif où vous pouvez aller si votre abuseur essaie de vous faire du mal ou tente de vous contacter contre votre volonté. Rappelez-vous que la violence peut s'intensifier lorsqu'une relation se termine, et ce, même si vous ne vivez plus sous le même toit que votre abuseur.

Si vous êtes inquiète à propos de la violence actuelle de votre situation, vous pouvez aller dans un refuge, du moins, temporairement. Un refuge est un endroit sécuritaire où vous pouvez vous installer, où le personnel peut vous offrir un soutien émotionnel et vous aider à accéder à des ressources telles que de l'aide financière et de l'aide pour trouver un logement. Étant donné que plusieurs communautés dans les réserves n'ont pas de refuge, la seule option qui s'offre à vous pourrait être de déménager dans un refuge dans une réserve voisine ou encore, un refuge grand public hors-réserve. Si vous avez déjà pris la décision de quitter la réserve de façon permanente, vous pourriez choisir de vivre avec des membres de la famille ou des amis dans une autre communauté jusqu'à ce que vous soyez en sécurité et capable de trouver un logement. Là encore, il est important de savoir si cet endroit est sécuritaire pour vous et vos enfants.

Se préparer à partir

Si vous vivez toujours à la maison et que vous vous préparez à partir, il est important que vous et vos enfants soyez en sécurité jusqu'à ce que vous partiez. Référez-vous à la section ci-dessus Je ne suis pas prête à partir ou je n'en suis pas capable, pour des conseils sur la façon de rester en sécurité alors que vous vivez avec un abuseur. N'informez pas votre conjoint de votre intention de mettre fin à la relation alors que vous vivez dans la même maison, car cela pourrait faire en sorte que la violence s'intensifie. Lorsque vous partirez, faites-le rapidement. Amenez vos enfants avec vous si vous avez l'intention d'en demander la garde. Si possible, demandez une escorte policière, ou l'aide de la famille ou des amis, afin de vous assurer que vous et vos enfants soyez capables de quitter en sécurité.

Pendant que vous êtes encore à la maison, rassemblez les documents importants (ou des copies de ceux-ci) ayant trait à vous et à vos enfants, ainsi que les objets personnels de vos enfants et les vôtres. Vous pourriez graduellement retirer des objets de la maison et les ranger chez quelqu'un en qui vous avez confiance. Si vous croyez que le fait de retirer un item de la maison peut faire en sorte que votre conjoint suspecte quelque chose à propos de vos plans, laissez cet objet où il est. Vous pourrez toujours retourner avec la police pour aller chercher certains objets. Rappelez-vous que la plupart des objets, incluant les documents d'identification, peuvent être remplacés, donc, rien n'a tant de valeur au point de risquer de mettre vos enfants ou vous-même en danger. Si vous avez déjà quitté la maison et que vous n'avez pas eu le temps de rassembler vos effectifs, demandez l'aide de la police qui pourra vous escorter à la maison et vous attendre pendant que vous ramassez vos effets personnels.

Items que vous devriez penser d'apporter lorsque vous partez :

- Documents d'identification, incluant cartes de statut, permis de conduire, certificats de naissance, cartes d'assurance-maladie provinciales, passeports, et cartes d'assurance sociale
- Carnets de vaccination de vos enfants
- Dossiers scolaires, par exemple, les plus récents bulletins scolaires de vos enfants
- Informations financières telles que cartes bancaires, livrets de chèques, cartes de crédit, et portefeuille de placements
- Documents légaux tels que : ordonnance de non-communication, engagement à ne pas troubler la paix publique, et documents concernant la garde des enfants
- Toute médication que vous ou vos enfants prenez
- Photographies de famille incluant au moins une photo récente d'une preuve de la violence dont vous êtes victime
- Bijoux et autres objets de valeur
- Certains des objets personnels favoris de vos enfants, comme des jouets ou des couvertures

- Items ayant une valeur sentimentale
- Clés de la maison et de la voiture
- Liste d'adresses et de numéros téléphones importants
- Vêtements

Repartir à zéro en ville

Une fois que vous quittez la maison et êtes en sécurité, il est maintenant temps de planifier votre avenir. Le reste de ce guide vous fournira des informations dont vous aurez besoin pour repartir à zéro. Pour de plus amples informations à propos des programmes et services spécifiques offerts dans votre nouvelle ville, référez-vous au répertoire des programmes et services sur ce site web.

Développer un plan de guérison: Maintenant que vous êtes en sécurité, il est temps d'accepter la violence que vous avez eu à endurer. Il est possible que vous expérimentiez une variété d'émotions, incluant le traumatisme, la colère, la solitude, le sentiment de perte, la tristesse, la dépression, et peut-être même un sentiment de regret d'avoir mis un terme à la relation. Toutes ces émotions sont complètement normales, et avec une aide appropriée, vous serez capable de vaincre ces sentiments de façon à aller de l'avant, sainement. Plusieurs villes offrent des services tels que des groupes de soutien et du counseling pour les femmes ayant été victimes de violence. Certaines villes offrent même du soutien et des programmes culturellement spécifiques, incluant les occasions de rencontrer des aînés et de participer à des pratiques et cérémonies de guérison traditionnelles. Pour de plus amples informations sur les programmes culturellement spécifiques, contactez votre Centre d'amitié local. Rappelez-vous que la violence peut vous affecter longtemps après que les cicatrices physiques soient guéries, et que, bien que le fait de se rétablir après un traumatisme soit un processus qui prend du temps, c'est possible. Vous avez démontré de la force en survivant à une relation de violence et en y mettant fin ; vous pouvez maintenant utiliser cette même force pour guérir et aller de l'avant.

Soutenir vos enfants: Même si vos enfants n'ont pas été directement victimes de la violence ou n'ont pas été témoins de la violence que vous avez subie, ils pourraient éprouver un traumatisme émotionnel. Il est important que vous souteniez vos enfants pendant qu'ils font face à leurs émotions en rapport à ce qui s'est passé. Allez chercher de l'aide professionnelle pour eux s'ils en ont besoin. Voici certains conseils pour vous aider à soutenir vos enfants dans leur processus de guérison:

- Prenez du temps pour parler avec eux et pour les écouter parler de leurs sentiments. Ne rejetez jamais leurs sentiments.
- Parlez-leur des raisons pour lesquelles vous avez quitté la maison ; s'ils ne peuvent pas rendre visite à leur père ou même lui parler, bien que cela ne soit que temporaire, expliquez-leur pourquoi.
- Rassurez-les en leur disant que vous les aimez et que ce qui est arrivé n'est pas de leur faute.

- Ayez du plaisir avec vos enfants. Prenez du temps pour explorer votre nouvel environnement.
- Si vous avez plus d'un enfant, assurez-vous de consacrer à chacun d'entre eux du temps seul à seul avec vous.
- Soyez alerte pour repérer les signes indiquant que vos enfants ont été traumatisés, comme par exemple, s'ils montrent un comportement trop dépendant (trop collant), s'ils ne désirent pas démontrer de l'affection, s'ils sont en colère ou ont des accès de violence, s'ils démontrent un perte d'intérêt pour leurs activités favorites, s'ils ont des cauchemars, s'ils semblent s'effondrer émotionnellement, ou s'ils ont peur de quitter la maison. Si vos enfants affichent tout comportement parmi ceux que nous venons d'énumérer, il est important de vous y attarder immédiatement. Ne vous attendez pas à ce qu'ils règlent les problèmes eux-mêmes.

Si vous êtes incapable d'aborder vous-même ces comportements, il pourrait s'avérer nécessaire d'aller chercher de l'aide professionnelle pour vos enfants. Voici quelques ressources où vous pouvez obtenir du soutien pour vos enfants : conseillers scolaires, programmes à l'intention des enfants ayant vécu de la violence à la maison, et aussi en étant référé par un médecin. Rappelez-vous que les enfants ont beaucoup de résilience, qu'ils ont une grande capacité d'adaptation et qu'avec de l'amour et du soutien, eux aussi, avec le temps, guériront.

Enjeux légaux: Que vous ayez été mariée légalement ou non avec votre conjoint, il y a souvent des enjeux juridiques découlant de la dissolution d'un partenariat, et, dans la plupart des cas, vous aurez besoin d'un représentant légal. Si vous êtes dans l'incapacité de payer les honoraires d'un avocat, vous pourriez être éligible à recevoir des services juridiques par le biais de l'aide juridique, ou d'un avocat de service disponible dans la plupart des palais de justice, ou encore, grâce à une organisation communautaire de services juridiques. Les enjeux légaux auxquels vous pourriez faire face sont les suivants:

- Obtention de la garde légale de vos enfants. Il est conseillé de démarrer ce processus aussitôt que possible après avoir quitté votre abuseur.
- Procédures de séparation et/ou divorce
- Partage des biens
- Obtention d'une pension alimentaire pour vous et/ou vos enfants
- Obtention d'une ordonnance de non-communication ou d'un engagement à ne pas troubler la paix publique afin d'assurer votre sécurité et celle de vos enfants. Cette ordonnance ou engagement ne garantit pas votre sécurité ; cela est efficace seulement si votre abuseur obéit à la loi. Cependant, cela garantit qu'il aura à faire face à la justice s'il ne se plie pas à l'ordonnance ou à l'engagement. Pour de plus amples informations sur la façon d'obtenir une ordonnance de non-communication ou un engagement à ne pas troubler la paix publique, contactez un avocat, le service de police, ou le palais de justice. Bien qu'il ne soit pas nécessaire de retenir les services d'un avocat pour une ordonnance de non-communication ou un engagement à ne pas troubler la paix publique, il est conseillé d'en avoir un.

Finances: Une fois que vous vous serez établie, votre priorité pourrait être d'obtenir de l'aide financière. Le processus de demande d'aide varie d'une province à l'autre. Vous pouvez trouver de l'information sur la façon de faire une demande d'aide financière sur le site web de votre municipalité. Si vous vivez présentement dans un refuge, le personnel pourra vous aider avec votre demande. Lorsque vous faites une demande pour de l'aide financière, il est possible que vous ayez à fournir certains documents tels que:

- Identification : votre certificat de naissance et votre carte de statut, ainsi que ceux de vos enfants
- Informations bancaires incluant le solde de vos comptes
- Preuve d'actifs
- Documents concernant la garde d'enfants incluant toute ordonnance pour le soutien d'un enfant
- Ententes de séparation incluant toute ordonnance de pension alimentaire
- Preuve de résidence
- Preuve que vos enfants sont inscrits à l'école

Vous devriez faire votre demande le plus tôt possible même si vous n'avez pas toute la documentation requise. L'agent chargé du traitement de votre cas pourrait vous aider à obtenir l'information manquante et pourrait aussi vous aider en ce qui a trait à:

- l'obtention de fonds additionnels si vous ou vos enfants ont des besoins alimentaires spéciaux
- l'obtention de documents d'identification ou autres documents légaux
- l'obtention de fonds pour couvrir les frais de déménagement et d'entreposage
- l'obtention d'ameublement de base tel que lits, commodes et lits de bébé
- Le transport pour que vous puissiez vous rendre à des rendez-vous importants ou pour vous aider dans votre recherche d'emploi

Trouver un logement: Chercher un nouveau logement dans une ville qui ne vous est pas familière peut être un processus accablant. Voici quelques conseils qui pourront vous aider à trouver un logis pour vous et vos enfants:

- Faites la demande pour un logement subventionné aussitôt que possible. Les listes d'attente peuvent être longues mais dans certaines villes, les femmes et les enfants vivant dans un refuge, ainsi que les familles sans logement ont la priorité.
- Si vous n'êtes pas certaine du quartier qui serait le plus approprié, demandez aux gens autour de vous. Le personnel du refuge, la famille, les amis, les agents de ressource, ou votre Centre d'amitié local, peuvent être en mesure de vous aider.
- Tentez de trouver un endroit qui soit près des écoles, des centres communautaires et des centres commerciaux. Cela vous aidera à réduire les frais de transport et vous donnera des occasions de socialiser.

- Si vous êtes préoccupée par votre sécurité, songez à vivre dans un immeuble d'habitation muni d'une entrée sécurisée et d'une surveillance vidéo.

Emploi, formation et éducation: Si vous avez décidé d'aller sur le marché du travail, ou encore si à le programme d'aide financière vous demande de vous trouver un emploi, il existe plusieurs ressources pour vous aider :

- L'agent chargé de votre cas d'aide financière peut être en mesure de vous aider à trouver un emploi.
- Les banques d'emplois locales (guichets emplois).
- Les banques d'emplois en ligne, telles que « Guichet-Emplois » (<http://www.guichetemplois.gc.ca>)
- Votre Centre d'amitié local, dont les membres du personnel peuvent connaître les opportunités d'emploi dans la communauté urbaine autochtone.
- L'organisation locale offrant la programmation de la Stratégie de formation pour les compétences et l'emploi destinée aux autochtones (SFCEA). La SFCEA pourrait être en mesure de vous aider avec les subventions salariales, la garde d'enfants, la rédaction de votre curriculum vitae, et le développement des compétences.
- Les agences de placement ont des listes d'emplois temporaires et permanents.
- Le répertoire de programmes et services offerts dans votre ville, se trouvant sur ce site Web, dresse une liste de ressources en emploi.

Si vous manquez d'expérience de travail ou si vous désirez changer de cheminement de carrière, vous pourriez songer à faire du bénévolat au sein d'une organisation locale telle qu'un Centre d'amitié ou un programme d'aide préscolaire. Le bénévolat est une bonne façon de développer ou de mettre en pratique des compétences liées au travail et de rencontrer de nouvelles personnes. Il est possible de développer des compétences par le biais de l'éducation et de la formation. Si vous songez à explorer des opportunités de formation ou désirez compléter votre formation, vous devriez prendre en considération les éléments suivants:

- L'agent chargé de votre cas (de demande d'aide financière) pourrait être en mesure de vous aider en ce qui concerne les coûts de la formation, tels que les fournitures et le transport.
- Si vous n'avez pas complété votre diplôme d'études secondaires et désirez le faire, contactez votre commission scolaire locale. Plusieurs commissions scolaires offrent des programmes d'éducation des adultes.
- Contactez l'organisation locale qui offre la programmation de la Stratégie de formation pour les compétences et l'emploi destinée aux autochtones (SFCEA). La SFCEA peut être en mesure de vous aider pour en ce qui a trait à la garde d'enfants, pour ce qui est des coûts associés à la formation en apprentissage et à l'acquisition de nouvelles compétences.
- Contactez les collèges carrière locaux et les écoles de formation professionnelle. Certains des programmes offerts par ces institutions

incluent la tenue de livres, l'organisation de bureau, la technologie informatique, et la coiffure.

- Plusieurs villes ont des collèges communautaires ou universités si ce que vous désirez est d'obtenir un grade universitaire ou un diplôme. Même s'il n'y a pas de collège et/ou d'université situés dans votre ville, vous pourriez être en mesure d'acquérir en ligne, les crédits nécessaires à l'obtention de votre grade universitaire ou de votre diplôme. Pour de plus amples informations sur l'éducation postsecondaire, consultez le Guide rapide à l'intention des étudiants postsecondaires autochtones qui s'installent en ville, se trouvant sur ce site web.
- Pour de plus amples ressources en éducation et en formation, consultez le répertoire des programmes et services de votre ville, que vous trouverez sur ce site Web.

Vos enfants et l'école: Si vous avez des enfants d'âge scolaire, inscrivez-les à l'école aussitôt que possible. Fréquenter l'école les aidera à s'installer dans leur nouvelle routine et à se faire de nouveaux amis. La plupart des commissions scolaires demandent à ce que vos enfants fréquentent une école qui soit située dans la zone de la ville où vous vivez. Cependant, dans certaines circonstances, certaines commissions scolaires peuvent vous permettre d'inscrire vos enfants à une école se trouvant à l'extérieur de la zone où vous vivez. Par exemple, si vous vivez temporairement dans un refuge, chez des amis ou chez d'autres membres de la famille, la commission scolaire peut vous permettre d'inscrire vos enfants dans la région de la ville où vous planifiez d'emménager. Aussi, si vos enfants ont des besoins spéciaux auxquels aucune école de la zone où vous vivez ne peut répondre, des arrangements peuvent être pris pour que vos enfants fréquentent une école dans une autre partie de la ville.

Vous pourrez informer la direction de l'école de votre situation lorsque vous inscrirez vos enfants. Cela fera en sorte que les professeurs et les membres du personnel pourront offrir à vos enfants du soutien additionnel dont ils pourraient avoir besoin. Vous devriez aussi informer la direction de l'école si vous êtes inquiète que votre abuseur tente de visiter vos enfants à l'école ou qu'il passe les prendre après l'école sans votre permission. Apportez une photo de votre abuseur et demandez à la direction de la garder dans votre dossier afin qu'on puisse rapidement identifier votre abuseur et ainsi garder vos enfants en sécurité.

Garde d'enfants: Si vous cherchez un emploi ou avez décidé de retourner à l'école, vous aurez besoin de trouver des services de garde d'enfants. Voici certains éléments à prendre en considération:

- Confiez la garde de vos enfants à des personnes de confiance: des amis, des membres de la famille, ou des voisins.
- Placez vos enfants dans un service de garde en milieu familial privé ou dans une garderie. Certaines villes offrent des garderies subventionnées mais il y a souvent une liste d'attente. Vous devriez faire la demande même si en ce

moment vous ne planifiez pas de travailler ou d'aller à l'école, parce que vos plans pourraient changer dans l'avenir.

- Inscrivez vos enfants aux programmes d'aide préscolaire aux Autochtones. Les programmes d'aide préscolaire offrent à vos enfants d'âge préscolaire l'occasion d'apprendre et de socialiser dans un environnement culturellement approprié. Les programmes d'aide préscolaire sont souvent centrés sur la famille et sont branchés sur la communauté autochtone dans son ensemble ; toute votre famille peut donc bénéficier de cette implication.

Votre santé: Des visites régulières auprès d'un dispensateur de soins de premier recours sont essentielles au maintien de votre santé et de votre bien-être:

- Trouvez un médecin de famille. Cela peut être difficile dans certaines villes où une pénurie de médecins existe. Il se peut que le ministère de la santé de votre province, ou le Collège des médecins, soient en mesure de vous donner les coordonnées de médecins de votre région qui acceptent de prendre de nouveaux patients.
- Si vous ou vos enfants êtes malades, et que vous n'avez pas de médecin de famille, présentez-vous à un centre de soins d'urgence ou à une clinique sans rendez-vous. S'il s'agit d'une urgence, appelez le 911 ou dirigez-vous vers l'urgence de l'hôpital le plus près.
- Visitez régulièrement un médecin ou un fournisseur de soins de santé, surtout si vous ou vos enfants souffrez d'une maladie chronique, telle que le diabète.
- Appelez votre Centre d'amitié local ou une organisation de services autochtones si vous êtes à la recherche de méthodes de guérison traditionnelles ; ces organisations pourraient connaître des aînés et des guérisseurs traditionnels vivant dans votre région.
- Participez à la programmation locale ayant trait au bien-être. Plusieurs Centres d'amitié et organisations de services autochtones offrent de la programmation axée sur la santé et le bien-être.
- Rappelez-vous que la santé, c'est plus que le bien-être physique. Prenez le temps de vous attarder à votre bien-être émotionnel, spirituel et psychologique, et à celui de vos enfants.

La culture en ville: La vie dans une réserve ou dans une communauté Métis ou Inuit offre une forte base culturelle pour plusieurs Autochtones, pour qui le lien à la terre, la langue et la spiritualité font partie de la vie quotidienne. Vous appréhendez peut-être le fait qu'en quittant la communauté de votre réserve, vous perdrez ce lien. Soyez assurée que ce n'est pas forcément le cas. Plusieurs organisations de services autochtones, incluant les Centres d'amitié, offrent des programmes culturels pour vous aider à maintenir votre identité autochtone.

Certaines opportunités disponibles par le biais de ces programmes incluent :

- Soutien et enseignement des aînés
- Participation aux cérémonies telles que les sueries
- Festins communautaires
- Cercles et cours d'artisanat traditionnel

- Pow-wow et autres événements culturels

Dernières réflexions

Les dernières semaines, derniers mois, et peut-être même les dernières années ont été difficiles pour vous et vos enfants. Avec un peu de chance, le fait de vous installer en ville signifie que ces difficultés sont maintenant derrière vous. Mais, il se pourrait que de nouvelles difficultés ou de nouveaux défis surviennent. Soudainement, vous pourriez vous trouver dans un environnement non familier où tout bouge rapidement, avec des gens qui ont des valeurs et des croyances différentes des vôtres. Ceci peut être accablant, surtout si vous n'êtes pas familière avec votre environnement ou si vous ne connaissez personne. Ces sentiments sont habituellement temporaires et avec le temps, vous vous adapterez.

Soyez patiente avec vous-même et avec vos enfants. Rappelez-vous que le changement est quelque chose qui prend du temps, et que le fait de vivre dans un nouvel environnement ne signifie pas que vous allez perdre les valeurs et croyances qui font partie intégrante de ce que vous êtes en tant qu'Autochtone ; cela signifie seulement que vous devrez appliquer ces valeurs et ces croyances à de nouvelles situations. Pensez de façon positive aux opportunités et aux expériences qui vous attendent et rappelez-vous que cette force qui vous a aidée à traverser les dernières difficultés est la même qui vous guidera dans l'avenir.