



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

La sécurité personnelle : Une approche pratique

Nous sommes tous touchés par l'accroissement alarmant de la criminalité et par ses malheureuses victimes. Selon les psychologues, nous avons besoin de nous sentir en sécurité dans notre environnement avant de pouvoir connaître le bonheur et le bien-être. Le psychologue américain Abraham Maslow soutenait que les êtres humains ont des besoins différents en ordre hiérarchique. En d'autres termes, nos besoins fondamentaux comme la faim et la soif doivent être satisfaits avant que nous puissions satisfaire les besoins plus élevés. Les paliers suivants sont les besoins de sécurité, d'amour et d'appartenance, de respect de soi et des autres et de réalisation personnelle. Selon Maslow, la réalisation personnelle ou la réalisation de notre potentiel unique est notre but ultime.

Si notre besoin de sécurité est si important, comment le satisfaisons-nous ? Il est intéressant de noter que le monde des affaires commence à accorder de l'attention à la question de sécurité personnelle. De fait, certaines entreprises offrent à leurs employés des ateliers sur la sécurité personnelle. De plus en plus de femmes s'inscrivent aux classes d'autodéfense données par les groupes communautaires et les organismes d'arts martiaux. Les experts soulignent toutefois qu'il n'est pas suffisant de savoir comment se défendre physiquement. Les meilleurs programmes d'autodéfense enseignent aussi la prévention et la sensibilisation. Voici donc quelques conseils de sécurité des experts en sécurité et en autodéfense.

La sécurité au foyer

- Gardez les portes et les fenêtres verrouillées. Installez un œil magique, un verrou à pêne dormant et une chaîne de sécurité, et utilisez-les. Les policiers s'entendent à dire que de bons verrous sont efficaces pour dissuader les intrus. En d'autres mots, plus il est difficile d'avoir accès au domicile, moins un voleur sera susceptible de réussir.
- Changez les verrous si les clés ont été perdues ou volées. Quand vous emménagez dans une nouvelle demeure, changez tous les verrous.
- Donnez une apparence habitée à votre demeure si vous êtes absent en soirée, en utilisant une minuterie qui allumera les lumières à intervalles échelonnés.
- N'annoncez pas le fait que vous n'êtes pas à la maison en laissant sur la porte une note à l'effet que vous serez de

retour à 16 h; ne cachez jamais les clés à l'extérieur.

- Gardez les entrées et garages bien éclairés et taillez les arbustes afin qu'ils n'obscurcissent pas les portes et les entrées.
- Ne restez pas seule dans la salle de lavage, la salle de courrier ou le stationnement intérieur d'un immeuble résidentiel.
- Utilisez les initiales plutôt que le prénom sur une boîte aux lettres, dans un immeuble ou dans le Bottin téléphonique. N'annoncez pas que vous êtes une femme qui habite seule en utilisant votre prénom.
- Ne dites jamais au téléphone ou à la porte que vous êtes seule.
- Raccrochez immédiatement dans le cas d'un appel téléphonique obscène. Si les appels persistent, appelez la police.
- Regardez toujours dans l'œil magique avant d'ouvrir la porte. Demandez aux livreurs, aux préposés à l'entretien et même aux policiers de s'identifier avant de les laisser entrer.
- Habituez vos enfants à vous téléphoner avant d'ouvrir la porte. Les enfants font davantage confiance aux étrangers et pourraient les laisser entrer.
- Ne laissez jamais entrer un étranger qui demande à utiliser le téléphone. Offrez plutôt de placer l'appel pour lui ou dirigez-le vers un téléphone public.
- N'entrez pas chez vous et n'interpellez pas quelqu'un si vous soupçonnez un cambriolage. Allez immédiatement chez un voisin et appelez la police.

La sécurité au travail

- Avisez quelqu'un si vous devez travailler tard le soir.
- Assurez-vous d'avoir les numéros de téléphone du service de sécurité de l'édifice et de la police à portée de la main.
- Ne confrontez pas un étranger qui agit de façon suspecte. Appelez plutôt le service de sécurité de l'édifice ou la police.
- Si possible, prenez l'ascenseur avec des gens que vous connaissez. Restez près de la porte et des boutons de commande, le dos au mur latéral. Faites confiance à votre instinct. Si quelqu'un vous met mal à l'aise, attendez le prochain ascenseur.
- Évitez les escaliers et les corridors sans débouchés.
- Une femme qui travaille tard et qui doit signer le registre de sécurité à l'entrée, utilisera son initiale et son nom.

La sécurité routière

- Verrouillez toujours la porte de la voiture et prenez les clés. Habituez-vous à vérifier l'intérieur de la voiture, surtout le plancher et le siège arrière, avant d'entrer. Comme certains délits sont commis quand un malfaiteur pénètre de force dans la voiture, gardez les portes verrouillées et les fenêtres fermées quand vous conduisez.
- Ayez votre clé à la main pour entrer immédiatement dans votre voiture.
- Stationnez dans un endroit qui sera fréquenté et bien éclairé à votre retour.
- Retirez les clés de votre domicile de votre porte-clés quand vous faites stationner ou réparer votre voiture.
- Ne prenez jamais un auto-stoppeur.
- Si vous conduisez seul, n'arrêtez pas pour aider un automobiliste qui semble en difficulté. Arrêtez plutôt à une cabine téléphonique pour demander de l'aide.
- Si vous avez des problèmes sur une grande route, engagez les clignotants, levez le capot et attendez à l'intérieur de la voiture avec les portes verrouillées. Si un étranger vous offre son aide, restez à l'intérieur de la voiture et demandez lui de téléphoner pour avoir de l'aide.
- Si vous croyez qu'une voiture vous suit, rendez-vous au poste de police, à la station-service ou au restaurant le plus proche. Si vous croyez qu'il n'est pas sûr de sortir de votre voiture, restez à l'intérieur et klaxonnez.

La sécurité dans les endroits publics

- Marchez sur des routes sûres. Évitez les raccourcis qui vous mènent dans des endroits isolés et mal éclairés comme les parcs et les terrains inoccupés. Restez sur des chemins bien éclairés et marchez sur le bord du trottoir, loin des ruelles, des entrées et des buissons. Les statistiques révèlent que les périodes les plus dangereuses sont tard le soir et tôt le matin.
- Ne faites pas d'auto-stop et ne montez pas dans la voiture d'un étranger ou de quelqu'un que vous connaissez peu. Si un automobiliste arrête pour demander des directions, ne vous approchez pas trop de sa voiture. Souvenez-vous que l'on pourrait vous tirer à l'intérieur.
- Faites preuve de circonspection quand vous parlez à un étranger. Ne donnez pas des renseignements personnels comme votre nom, votre adresse ou votre lieu de travail.
- N'enroulez pas la courroie de votre sac à main ou porte-documents autour de votre cou, de votre épaule ou de votre poignet. Si quelqu'un s'empare de votre sac, laissez-le aller.
- Ne portez jamais d'écouteurs quand vous marchez dans des endroits isolés puisque vous n'aurez pas conscience des dangers qui vous entourent.
- Soyez vigilant et perspicace. Si vous soupçonnez que quelqu'un vous suit, la police recommande ce qui suit : traversez la rue et dirigez-vous vers le lieu fréquenté et bien éclairé le plus proche. Si vous êtes toujours suivi, dites d'une voix forte «Arrêtez de me suivre.» Allez dans un immeuble occupé ou héléz un taxi et demandez au conducteur d'appeler la police.
- Planifiez à l'avance pour ne pas avoir à utiliser le guichet automatique le soir. Si votre travail exige que vous fassiez

des dépôts le soir, n'allez jamais seul à un guichet automatique. Il est également recommandé de varier vos heures de dépôt afin de ne pas établir une routine. Si certaines personnes traînent de façon suspecte, quittez immédiatement les lieux et avisez la police.

- Asseyez-vous près du chauffeur quand vous prenez l'autobus ou le tramway le soir. Dans le métro, essayez de vous asseoir dans la première voiture où le chauffeur est aux commandes ou dans la voiture dans laquelle se trouve le conducteur.
- Assurez-vous de savoir où se trouve l'alarme pour les passagers en détresse dans les voitures de métro. Remarquez où sont situés les téléphones sur le quai et dans la station au cas où vous auriez besoin d'aide.
- Évitez d'attendre ou de sortir à des arrêts isolés quand vous voyagez seul le soir ou tôt le matin. Si possible, prenez des dispositions pour que quelqu'un vous conduise à l'arrêt d'autobus et vous rencontre à votre destination.
- Planifiez à l'avance-avez vos clés de maison en main quand vous arrivez à votre porte.

Ce qui ressort de cet exposé sur la sécurité personnelle est le fait qu'il n'est pas suffisant de savoir se défendre physiquement. Les experts soulignent que les meilleurs programmes d'autodéfense enseignent la prévention et la sensibilisation. Afin d'apprécier l'importance de cet aspect de la sécurité personnelle, tenez compte des renseignements suivants tirés du livret Crime Prevention publié par la police de Toronto. «Les crimes violents comme le vol, l'agression sexuelle et les voies de fait sont les plus difficiles à prévenir puisqu'ils sont souvent commis par impulsion et impliquent presque toujours un agresseur dans un état très émotionnel qui ne sera pas facilement dissuadé. La meilleure prévention est la précaution-soyez sensibilisé à votre environnement et aux situations qui pourraient avoir des conséquences violentes.»

Nous devons apprendre à accepter le fait que nous ne pouvons pas complètement éliminer les risques de notre vie. Mais nous devons aussi comprendre que nous pouvons prendre des mesures pour nous protéger, protéger notre famille et nos biens. Nous pourrions alors nous sentir en sécurité, avoir l'esprit tranquille et jouir de la vie.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676

EN ANGLAIS 1 800 387-4765

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

1 888 814-1328