

# COMMENT QUITTER UNE RELATION DE VIOLENCE CONJUGALE LORS DU CONFINEMENT ?

- Allez à la pharmacie pour chercher des médicaments ou à l'épicerie et demandez à la caissière de contacter la police ou une maison d'hébergement (présentement, la plupart des commerces n'autorisent qu'une seule personne par famille à entrer faire leurs achats);
- Si vous vous faites livrer des denrées, glissez un mot demandant de l'aide au livreur en prenant vos achats ou au moment d'effectuer le paiement (en payant en ligne, il est parfois possible d'écrire dans la section commentaires);
- Laissez une note dans la boîte aux lettres d'un-e voisin-e en qui vous avez confiance;
- Si vous avez la possibilité de prendre une marche, apportez votre cellulaire pour contacter une maison d'hébergement ou demandez à une autre personne qui marche de contacter la police.

Vous pouvez en tout temps contacter une maison d'hébergement, via leur site web (il y a généralement un lien pour quitter rapidement sans laisser de trace), par téléphone ou en utilisant leur adresse courriel.

**N'hésitez jamais à appeler le 911, car même s'il est déconseillé de sortir, il n'est pas interdit de fuir.**

Pour nous joindre: **1-888-699-3050** ou [intervenantes@lameridienne.ca](mailto:intervenantes@lameridienne.ca)  
SOS Violence Conjugale: **1-800-363-9010** ou [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)



# HOW TO ESCAPE WHILE BEING CONFINED ?

- ❑ Go to the pharmacy, the drugstore ou the grocery and ask the cashier to contact the police or a Women's Shelter (currently, most of these places only allow one person per family to enter the store and do their buying);
- ❑ If you get something delivered, discreetly give a note seeking for help to the deliveryman/woman when you are paying (if you are paying online, you can generally write a note in the comment section);
- ❑ Leave a note in the mailbox of a neighbor you trust;
- ❑ If you can go on a walk alone, bring your cellphone to call a shelter or ask someone in the street to contact the police for you.

You can always contact a shelter, via their website (there is usually a link to leave quickly without leaving a trace), by phone or using their email address.

**It is recommended to stay inside, but it isn't forbidden to escape.**

Contact us: **1-888-699-3050** or [intervenantes@lameridienne.ca](mailto:intervenantes@lameridienne.ca)  
SOS Violence Conjugale: **1-800-363-9010** ou [sos@sosviolenceconjugale.ca](mailto:sos@sosviolenceconjugale.ca)

