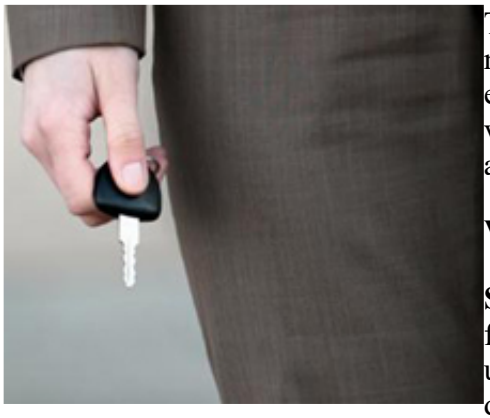
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Allez-y prudemment

Avant de traverser la rue, regardez à droite et à gauche; dans l'auto, attachez votre ceinture; n'utilisez jamais un couteau dans le grille-pain, si celui-ci est branché : que vous en soyez conscient ou non, vous prenez constamment des précautions pour vous protéger des dangers de la vie quotidienne. Cependant, vous ne pensez pas toujours à vous protéger des malfaiteurs qui pourraient être à l'affût. En réalité, qui pourrait vouloir passer son temps à se demander ce qui l'attend de l'autre côté de la porte?



Toutefois, même si vous ne voulez pas vous arrêter à l'aspect négatif des risques, il est toujours bon de se rafraîchir la mémoire en matière de dangers potentiels afin de réduire le risque d'en être victime. Quelques légères modifications à votre routine pourraient accroître votre sécurité.

Vos déplacements

Soyez prudent. Circulez dans des endroits bien éclairés et fréquentés, et stationnez votre véhicule sur un terrain surveillé par un préposé. Essayez de changer de route tous les jours. Il sera plus difficile de prévoir vos habitudes.

- **Regardez autour de vous.** Ayez conscience des gens qui marchent devant et derrière vous. Si vous avez l'impression d'être suivi, rebroussez chemin et – dans l'éventualité où un étranger vous rendrait mal à l'aise – entrez dans le premier magasin ou dans la première maison et communiquez avec le service de police.

- **Marchez avec assurance et détermination.** Même si vous êtes inquiet, marchez comme si de rien n'était. Un agresseur éventuel sera plus attiré par une personne qui semble craintive et il n'osera peut-être pas s'attaquer à une personne qui donne l'impression de pouvoir réagir. Regardez droit devant vous et marchez d'un pas rapide et régulier.

- **Verrouillez les portes du véhicule, en sortant ou en entrant.** Lorsque vous y revenez, jetez un rapide coup d'œil sur les sièges avant et arrière afin de vous assurer que personne n'y soit caché.

- **Ne laissez jamais vos clés dans le véhicule**, même si vous ne faites qu'entrer et sortir du magasin pour acheter du lait. Vous pourriez avoir du lait pour votre thé, mais pas de véhicule pour vous rendre à la maison. Évitez de laisser une clé de rechange dans votre véhicule. Pourquoi faciliter la vie à des voleurs éventuels?

- **Allez au guichet automatique avec un ami**, si vous devez y aller le soir. Si vous êtes seul, utilisez un guichet situé dans un endroit bien éclairé et fréquenté.

- **Inscrivez-vous à un cours d'autodéfense.** Améliorez votre confiance, votre paix d'esprit et votre forme en apprenant à vous défendre contre un agresseur.

La maison : un lieu sûr

- **Verrouillez toujours les portes**, même si vous ne sortez que pour quelques minutes ou si vous tondez la pelouse dans la cour arrière. C'est à la fois une bonne habitude à prendre et le meilleur moyen de prévenir un vol par effraction.

- **Parlez régulièrement aux voisins.** Que vous le fassiez de façon formelle ou informelle, il est bon de créer un réseau de surveillance dans votre voisinage.

- **Si vous remarquez un détail suspect, informez-en le service de police.** Si vous remarquez une personne inconnue dans un véhicule stationné près de votre maison, vérifiez si vos voisins la connaissent et, à défaut de trouver une explication logique, communiquez avec le service de police.

- **Installez un détecteur de mouvement à l'extérieur.** Un bon éclairage à l'extérieur décourage les intrus.

- **Demandez une preuve d'identification et communiquez avec l'entreprise avant de laisser une personne effectuer une réparation, lire un compteur, etc.** dans votre maison. Assurez-vous que cette personne est effectivement un employé de l'entreprise.

- **Installez une minuterie d'éclairage.** Vous donnerez l'impression que la maison est habitée et que quelqu'un s'y déplace, même si la maison est vide.

- **Fermez les rideaux et les stores tous les soirs.** De l'extérieur, il sera plus difficile de déterminer qui ou combien de personnes se trouvent à la maison.

- **Demandez à un voisin ou à un ami de prendre votre courrier ou vos journaux**, lorsque vous partez en vacances. Une accumulation de courrier ou de journaux près de la porte signale obligatoirement qu'il n'y a « personne à la maison ».

Initiez vos enfants à la sécurité dans la rue

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Même si vous ne pouvez suivre vos enfants à la trace, vous pouvez leur enseigner les règles de la prudence. Cela va beaucoup plus loin que dire simplement « ne parle pas à un inconnu ». Voici ce que vos enfants devraient savoir :

- **Les renseignements importants.** Assurez-vous qu'ils connaissent parfaitement leur nom complet ainsi que leur adresse, ville et numéro de téléphone. Sinon, ils doivent les apprendre sans tarder.

- **Leurs déplacements.** Vos enfants devraient toujours vous dire où ils vont, avec qui ils sont et quand ils seront de retour.

- **Qu'est-ce qu'un inconnu?** Même s'ils se souviennent de ne « jamais parler à un inconnu », ils ne comprennent peut-être pas qu'un inconnu peut aussi être une personne gentille et amicale.

- **Composer le 9-1-1.** Enseignez à vos enfants à composer le 911, s'ils ont besoin d'aide, s'ils se sentent en danger, s'il y a un incendie ou si quelqu'un est blessé. Rappelez-leur que les policiers sont là pour aider les gens.

- **Ne jamais se rendre seul** au parc, au centre commercial, au cinéma, etc.

- **Où doivent-ils vous attendre, si vous êtes en retard?** Si vous devez aller chercher vos enfants après l'école ou une activité parascolaire, organisez-vous pour les rencontrer au centre communautaire, près d'un restaurant ou dans un autre lieu public. Assurez-vous qu'ils n'attendent pas dans un endroit isolé, comme un terrain de stationnement désert.

- **Jouer dans des lieux sécuritaires.** Dressez une carte du voisinage et indiquez-y les endroits où ils peuvent et ne peuvent pas jouer.

- **Comment refuser les offres et les cadeaux des inconnus?** Faites des jeux de rôles pour leur donner des exemples de situations où les enfants pourraient se laisser attirer par un inconnu. Enseignez-leur à 1) se défaire d'un inconnu, 2) dire « non » sans crainte, 3) s'éloigner d'un inconnu. En imaginant des scénarios, vous aiderez vos enfants à mieux réagir dans une situation réelle.

- **Que faire si quelqu'un essaie de les attraper?** Montrez à vos enfants à se jeter par terre et à faire une crise (se débattre, mordre, crier, etc.), si un inconnu essaie de les amener dans son auto ou dans un endroit isolé. L'inconnu choisira sans doute de disparaître avant d'attirer l'attention.

Sécurisez l'accès à l'Internet

En créant de merveilleuses occasions d'apprendre, l'Internet a aussi ouvert la porte à de nombreux dangers pour les enfants cyberdébrouillards. Prenez le contrôle de la situation et de la souris : montrez à

vos enfants à identifier et éviter les pièges du Web afin qu'ils puissent accéder à ce qu'il a de plus intéressant à offrir.

Installez sur votre ordinateur un système de garde ou un filtre, mais demeurez le principal agent de filtration de l'information en ligne. Un filtre peut vraiment réduire l'accès de vos enfants à des sites pour adultes ou autres sites inappropriés. Cependant, souvenez-vous qu'un logiciel qui bloque les sites interdits en laissera quand même passer plus de 15 pour cent. Si les filtres sont utiles, ils ne remplaceront jamais l'œil avisé d'un parent.

Parlez-leur du danger de clavarder avec un étranger.

Sans vraiment savoir avec qui ils sont en ligne, les enfants peuvent révéler en toute innocence des renseignements personnels (école, âge, nom, adresse, etc.). Apprenez à vos enfants à ne jamais donner de renseignements personnels et assurez-vous qu'ils comprennent que la personne avec qui ils clavardent est toujours une inconnue.

Placez l'équipement informatique à la vue. Installez l'ordinateur dans une pièce commune telle que la salle de séjour, de façon à pouvoir surveiller de plus près les sites que visitent vos enfants.

Si vous n'êtes pas tellement bon en informatique, faites des efforts pour vous améliorer. Vous ne serez peut-être jamais aussi rapide que vos enfants, mais vous devriez posséder une certaine connaissance de l'Internet. Vous comprendrez mieux ce que vous voulez leur éviter ainsi que les problèmes qui devraient vous préoccuper.

Rédigez une entente pour l'usage de l'ordinateur. Indiquez clairement les règles qui régissent l'usage de l'ordinateur à la maison et à l'école.

La prudence – en voyage, à la maison ou en ligne – est le meilleur moyen de vous éviter des difficultés, à vous et à votre famille. Le fait de planifier et d'établir des règles de sécurité vous permettra non seulement de prévenir des problèmes éventuels, mais aussi de vous sentir prêt et en contrôle en cas d'urgence.

Pour de plus amples renseignements sur votre sécurité et celle de votre famille, communiquez avec le service d'incendie ou le service de police de votre localité.