

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.

La sécurité personnelle: Une approche pratique

L’accroissement alarmant de la criminalité ne touche pas que ses malheureuses victimes; il nous touche tous.



Selon les psychologues, avant de pouvoir connaître le bonheur et le bien-être, nous avons besoin de nous sentir en sécurité dans notre environnement.

Le psychologue américain Abraham Maslow soutenait que les êtres humains ont des besoins différents qui se classent en ordre hiérarchique. En d’autres termes, il faut que nos besoins fondamentaux comme la faim et la soif soient satisfaits avant que nous puissions commencer à répondre à nos besoins d’ordre supérieur. Les besoins suivants figurent sur une liste de paliers successifs : le besoin de sécurité; le besoin d’amour et d’appartenance; le besoin d’estime de la part de soi et des autres; enfin, le besoin de se réaliser personnellement. Selon Maslow, la réalisation de soi consiste à développer pleinement le potentiel qui est propre à chacun de nous, ce qui 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 la sécurité personnelle. De fait, certaines entreprises offrent à leurs employés des ateliers sur la sécurité personnelle. Par ailleurs, de plus en plus de femmes s’inscrivent aux classes d’autodéfense données par des groupes communautaires et des organismes d’arts martiaux.

Il ne suffit pas de savoir comment se défendre physiquement, et c’est sans doute la révélation la plus importante à ressortir de cette polarisation sur la sécurité personnelle. Les experts dans ce domaine soulignent que les meilleurs programmes d’autodéfense enseignent aussi la prévention et la sensibilisation.

Voici donc quelques conseils de sécurité émanant des spécialistes 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.

- N’ouvrez pas automatiquement; utilisez votre œil magique. Demandez à la personne de s’identifier, même s’il s’agit d’un livreur, d’un fournisseur ou d’un policier. N’hésitez pas à vérifier son identité : téléphonez à la compagnie, au service public ou au service de police en question, tout en faisant patienter la personne à l’extérieur (vous trouverez le numéro de téléphone dans le bottin).

- Si les clés ont été perdues ou volées, changez les verrous. Quand vous emménagez dans une nouvelle demeure, changez tous les verrous.

- Si vous êtes absent en soirée, donnez une apparence habitée à votre demeure en utilisant une minuterie qui allumera les lumières à intervalles échelonnés.

- Ne publicisez pas votre absence en laissant sur la porte une note disant que vous serez de retour à 16 h et ne cachez jamais les clés à l’extérieur.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

- Gardez les entrées et garages bien éclairés et taillez les arbustes afin qu'ils n'obscurcissent pas les portes et les entrées.
- Habituez vos enfants à vous appeler 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-lui plutôt d'effectuer l'appel à sa place ou dirigez-le vers un téléphone public.
- Si, à votre arrivée, vous soupçonnez un cambriolage, n'entrez pas chez vous et n'interpellez pas quelqu'un. Allez immédiatement chez un voisin et appelez le service de police.
- Ne restez pas seul dans la salle de lavage, la salle de courrier ou le stationnement intérieur d'un immeuble résidentiel.
- Sur une boîte aux lettres, dans un immeuble ou dans le bottin téléphonique, utilisez vos initiales plutôt que votre prénom. Si vous êtes une femme qui vit seule, vous éviterez ainsi de l'annoncer involontairement.
- Ne dites jamais au téléphone ou à la porte que vous êtes seule.
- En cas d'appels téléphoniques obscènes, raccrochez immédiatement. Si les appels persistent, appelez le service de police.

La sécurité au travail

- Si vous devez travailler tard le soir, informez-en quelqu'un.
- Assurez-vous d'avoir à portée de la main les numéros de téléphone du service de sécurité de l'édifice et du service de police.
- 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 rend mal à l'aise, attendez le prochain ascenseur.
- Évitez les escaliers et les corridors sans issue.
- Les femmes qui travaillent tard et doivent signer le registre de sécurité à l'entrée utiliseront l'initiale de leur prénom et leur nom.

La sécurité routière

La sécurité dans les lieux publics

Il est impossible d'éliminer complètement les risques de notre vie : c'est un fait qu'il nous faut apprendre à accepter. Mais si nous prenons des mesures pour nous protéger, protéger notre famille et nos biens, nous contribuons à notre sécurité, à notre tranquillité d'esprit et à notre qualité de vie.

- Verrouillez toujours la portière de la voiture et prenez les clés. Avant d'entrer, prenez l'habitude de vérifier l'intérieur de la voiture, surtout le plancher et le siège arrière. Comme certains délits

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.

sont commis quand un malfaiteur pénètre de force dans la voiture, gardez les portières 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.
- Quand vous faites stationner ou réparer votre voiture, retirez les clés de votre domicile de votre porte-clés. N'indiquez jamais dans votre porte-clés votre nom, votre adresse ou votre numéro de plaque d'immatriculation.
- 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.
- Ne prenez jamais d'auto-stoppeurs.
- Si vous avez des problèmes sur une autoroute ou dans un endroit isolé, allumez les clignotants, levez le capot et attendez à l'intérieur de la voiture après avoir verrouillé les portières. Si un étranger vous offre son aide, restez à l'intérieur de la voiture et demandez-lui de téléphoner pour obtenir 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 près. Et si vous avez l'impression qu'il n'est pas sûr de sortir de votre voiture, restez à l'intérieur et klaxonnez.
- 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. Selon les statistiques, 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 d'une personne que vous connaissez peu. Si un automobiliste arrête pour demander son chemin, ne vous approchez pas trop de sa voiture. Souvenez-vous que vous pourriez être entraîné à l'intérieur.
- Quand vous parlez à un étranger, faites preuve de circonspection. Ne donnez pas des renseignements personnels comme votre nom, votre adresse ou votre lieu de travail.
- Quand vous marchez dans des endroits isolés, ne portez jamais d'écouteurs, car vous n'aurez pas conscience des dangers qui vous entourent.
- N'enroulez pas la courroie de votre sac à main ou de votre porte-documents autour de votre cou, de votre épaule ou de votre poignet. Si quelqu'un s'empare de votre sac, laissez-le aller.
- Soyez vigilant et perspicace. Si vous soupçonnez que vous êtes suivi, le service de police recommande ce qui suit : traversez la rue et dirigez-vous vers le lieu fréquenté et bien éclairé le plus rapproché. Si vous êtes toujours suivi, dites d'une voix forte « Arrêtez de me suivre. » Allez dans un immeuble occupé ou hélez un taxi et demandez au conducteur d'appeler le service de police.
- Soyez prévoyant afin de ne pas avoir à utiliser le guichet automatique le soir. Si votre travail exige que vous fassiez des dépôts le soir, n'y allez jamais seul. Il est également recommandé de varier vos heures de dépôt afin de ne pas établir de routine. Si certaines personnes traînent de façon suspecte, quittez immédiatement les lieux et informez-en le service de police.

- Dans les voitures de métro, assurez-vous de savoir où se trouve l'alarme pour les passagers en détresse. Remarquez où sont situés les téléphones sur le quai et dans la station, au cas où vous auriez besoin d'aide.

- Si vous prenez l'autobus le soir, asseyez-vous près du chauffeur. Dans le métro ou le train, essayez de vous asseoir dans la première voiture, derrière la loge de l'opérateur, ou dans la voiture dans laquelle se trouve le chef de train.

- Si vous voyagez seul le soir ou tôt le matin, évitez d'attendre ou de sortir à des arrêts isolés. Si possible, prenez des dispositions pour que quelqu'un vous conduise à l'arrêt d'autobus et vienne à votre rencontre à destination.

- Soyez prévoyant : ayez vos clés de maison en main quand vous arrivez devant chez vous.