

VIGOR

L'inventaire des victimes de leurs objectifs, options et risques [The Victim Inventory of Goals, Options, & Risks]

Un outil de planification de la sécurité pour aider les personnes victimes de violence à évaluer les risques et décider comment y faire face

Le "VIGOR" vous aide à développer un plan de sécurité personnalisé pour faire face à la violence et d'autres problèmes dans votre vie et peut être utilisé plusieurs fois selon les changements de votre situation.

Naturellement, certains problèmes ne peuvent être contrôlés par une seule personne. En particulier, le comportement de votre compagnon est hors de votre contrôle. Les résultats de cet inventaire ne peuvent pas être garantis.

Les personnes engagées dans la défense des victimes de violence conjugale savent beaucoup au sujet des possibilités et des ressources dans leur propre communauté. Elles travaillent dans les agences et les foyers d'hébergement pour victimes de violence conjugale. Vous pouvez trouver, peut-être, qu'il est utile de remplir le VIGOR avec une personne engagée auprès des victimes, qui peut vous fournir des informations détaillées sur les ressources de votre lieu de résidence (Aux Etats-Unis, le National Domestic Violence Hotline at 1-800-799-SAFE (7233) ou (1-800-787-3224 for TTY) vous aidera à trouver les ressources de votre région)



Identifier les objectifs

Dans quelle situation aimeriez-vous être dans 6 mois ? Quels espoirs avez-vous pour vous et votre famille ? Faites une liste de vos objectifs.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Identifier les risques

Tout d'abord, réfléchissez aux différents problèmes auxquels vous faites face actuellement. La plupart des personnes qui sont agressées physiquement par leur compagnon courent le risque que la violence se reproduise. D'autres domaines de la vie doivent aussi être pris en compte. Tout ce qui est mentionné ci-dessous ne s'applique pas forcément à vous ; par exemple, tout le monde n'a pas un animal domestique. L'objectif est de faire votre propre liste.

Catégories de risque	Vos risques réels ou possibles (Décrire)
Votre sécurité personnelle agressions verbales, physiques, sexuelles. Risques pour votre bien-être	
La sécurité et le bien-être d'autres personnes les enfants la famille les animaux domestiques les ami-e-s d'autres personnes	
Risques financiers les questions d'argent liées au travail, à l'école, au déménagement, aux frais de justice, aux factures, aux assurances, aux dettes, etc.	
Risques légaux préoccupations au sujet de la police, du divorce, de la protection de l'enfance, des services de l'immigration et autres actions en justice	
Risques Sociaux comment vos relations avec votre famille, vos ami-e-s, collègues, etc. pourraient être affectées	
Risques psychologiques Ce que vous ressentez au sujet de votre situation, risques psychologiques tels que le stress ou la tristesse	
Autres risques	

tout ce qui n'est pas inclus dans les catégories ci-dessus

Vos risques réels ou possibles (Faire la liste des risques les plus importants)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

** Remarque: Si vous parlez d'un enfant en danger de maltraitance, les personnes engagées dans la défense des victimes dans la plupart des domaines doivent le signaler aux services de protection de l'enfance.

Identifier vos forces et vos ressources

Vous avez peut-être plus de ressources que vous ne l'imaginez, ou vous pourriez trouver des idées sur ce dont vous avez besoin pour réaliser vos objectifs.

Type de ressources	Vos risques réels ou possibles (décrire)
Personnelles et Psychologiques Quelles sont vos forces et comment vous pouvez utiliser ces forces pour vous protéger. Faites la liste de tous vos points forts, comme le courage ou la foi	
Ressources d'hébergement Accès à un lieu d'hébergement où vous serez en sécurité (vous êtes propriétaire d'un logement, votre nom est sur le bail, vous avez un loyer que vous pouvez payer etc.)	
Ressources financières Sources de revenus ou autre soutien financier	
Ressources juridiques documents, aide juridique ou autres aides qui peuvent vous aider à faire face aux démarches juridiques	
Ressources sociales et communautaires Personnes sur qui vous pouvez compter sur les moments difficiles, notamment la famille, les ami-e-s, des groupes d'entraide (p.ex. du type « 12 étapes »), des groupes religieux ou d'autres organisations	
Sécurité et vie privée Capacité d'augmenter les paramètres de confidentialité sur votre ordinateur, votre téléphone ou mesures pour assurer la sécurité de votre logement	
Autres ressources	

Autres mesures qui peuvent vous aider qui ne sont pas incluses ci-dessus

Identifier vos options

Pensez à vos ressources et commencez à identifier vos options et vos choix pour mieux décider des démarches à entreprendre. Plusieurs choix peuvent être utilisés ensemble. À ce stade, il suffit de faire la liste de toutes les possibilités que vous pourriez être prête à utiliser.

Catégorie d'option	Options actuelles et possibles (Décrire)
Options d'hébergement séjour dans votre famille ou chez des ami-e-s, louer un appartement ou un autre logement, aller dans un foyer d'hébergement, rester avec votre compagnon	
Options financières ouvrir un compte bancaire, commencer une formation professionnelle, postuler à un emploi, commencer à économiser de l'argent, emprunter de l'argent, vendre des articles pour faire des réserves d'argent	
Options juridiques Demander un ordre de protection / une ordonnance d'interdiction, demander le divorce, demander la garde des enfants, demander une indemnisation pour victimes d'actes criminels	
Options sociales Rejoindre une association active dans ma communauté, parler aux ami-e-s/ à la famille qui peuvent me soutenir, parler à un membre du clergé	
Options psychologiques rejoindre un groupe d'entraide, demander une aide psychologique (individuelle ou de couple), faire de l'exercice, écrire un journal intime	
Options communautaires Travailler avec une association défendant les victimes, vous inscrire au chômage ou dans une agence de placement, commencer une formation professionnelle, faire une demande d'aide de l'Etat (CAF, etc.) (aux Etats-Unis, TANF, food stamps, Medicaid, Medicare, assurance-maladie de l'Etat pour les enfants, etc.)	
Sécurité et vie privée changer les paramètres de confidentialité sur les sites web des réseaux sociaux, changer vos numéros de téléphone, vos mots de passe, obtenir un téléphone prépayé.	
Autres options	



Réfléchir à vos choix

Vous avez identifié vos objectifs, vos risques et vos options. Maintenant, pensez aux meilleures solutions pour construire votre propre projet. **N'oubliez pas que vous pouvez modifier vos choix plus tard si vous voulez.**

Faites la liste des plus grands risques ou ceux qui sont les plus importants pour vous (voir page 2).

Décrivez ici une démarche que vous pouvez entreprendre :

Ce choix m'aide à faire face aux risques suivants (décrire):

Ce choix ne m'aide pas à faire face aux risques suivants (décrire):

Est-ce que j'ai besoin quel que chose que je n'ai pas en ce moment pour le faire ? Comment puis-je obtenir ce que qu'il me faut pour le faire ?

Une autre démarche que vous pouvez entreprendre :

Ce choix m'aide à faire face aux risques suivants (décrire):

Ce choix ne m'aide pas à faire face aux risques suivants (décrire):

Est-ce que j'ai besoin quelque chose que je n'ai pas en ce moment pour le faire ? Comment puis-je obtenir ce que qu'il me faut pour le faire ?

Une autre démarche que vous pouvez entreprendre :

Ce choix m'aide à faire face aux risques suivants (décrire):

Ce choix ne m'aide pas à faire face aux risques suivants (décrire):

Est-ce que j'ai besoin quelque chose que je n'ai pas en ce moment pour le faire ? Comment puis-je

obtenir ce que qu'il me faut pour le faire?

Vous pouvez ajouter d'autres démarches au verso si vous le voulez.