



Projet de prévention de la violence au Vermont

Conscience situationnelle



La conscience situationnelle implique d'être attentif à son environnement, de reconnaître les menaces et de comprendre la manière d'y répondre efficacement. C'est être présent et conscient des activités qui vous entourent afin d'assurer votre sécurité et celle des autres.

1. Restez présent

Évitez les distractions : Limitez l'usage des téléphones et autres distractions lorsque vous êtes dans un lieu public.

Soyez attentif : Soyez conscient des personnes, des activités et de votre environnement.

2. Faites confiance à vos instincts

Danger versus inconfort : Comprenez la différence entre un sentiment d'insécurité et un simple inconfort.

Agissez : Si quelque chose semble étrange ou dangereux, prenez-le au sérieux et agissez.

3. Observez votre environnement

Remarquez des activités inhabituelles : Portez attention à toute activité, à tout son ou à tout mouvement inhabituel.

Surveillez des comportements préoccupants : Soyez vigilant à l'égard de comportements déplacés ou potentiellement dangereux.

4. Encouragez la sécurité de la communauté

Évitez les suppositions : Ne considérez pas des personnes comme des menaces simplement parce qu'elles sont différentes.

Appréciez les différences : Reconnaissez que les différences produisent une communauté forte, résiliente et ajoutent des perspectives en cas de crise.



Conseils

Soyez attentif

- Gardez la tête haute et soyez conscient de votre environnement.
- Remarquez les sorties et les lieux sûrs en cas d'urgence.

Communiquez

- Partagez toute préoccupation au sujet d'un comportement inhabituel ou préoccupant d'autres personnes.
- Signalez les activités suspectes aux autorités compétentes.

Informez-vous

- Apprenez-en sur les dangers habituels dans votre zone.
- Restez informé sur les protocoles de sécurité et les procédures d'urgence.

Partagez la responsabilité

- La sécurité mutuelle est un effort collectif. Chacun joue un rôle pour le maintien d'un environnement sûr.
- En étant conscients et proactifs, nous pouvons créer une communauté plus sûre qui soutient tout un chacun.

La conscience situationnelle est vitale pour la sécurité des personnes et celle de la communauté. Lorsque vous êtes présent, à l'écoute de vos instincts, ouvert aux différences d'opinions, et que vous observez votre environnement, vous contribuez à un environnement plus sûr. Au-delà de votre protection personnelle, tenez compte des autres.

En savoir plus : [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Projet de prévention de la violence au Vermont

Reconnaître un comportement préoccupant



1. Changements de comportement

- Changements soudains et extrêmes d'humeur, de personnalité ou d'interaction sociale.
- Changements notables dans le rendement au travail ou à l'école.
- Perturbations des routines quotidiennes.

2. Signes de retrait ou d'isolement

- Retrait des interactions sociales.
- Éviter les amis, la famille ou les activités habituelles.

3. Aggression et hostilité

- Afficher une agressivité verbale ou physique.
- Utiliser un langage hostile ou violent.

4. Comportement manipulateur

- Isoler une personne de son système de soutien social.
- Tenter de contrôler des aspects de la vie d'une autre personne.

5. Menaces et intimidation

- Proférer des menaces ou afficher un comportement qui suscite la crainte de plusieurs des personnes qui l'entourent.
- Modèles d'intimidation ou de contrainte.

6. Soyez attentif

Intervention précoce : La reconnaissance précoce d'un comportement préoccupant permet une intervention et un soutien en temps opportun qui peuvent prévenir des situations dangereuses.

Créer une communauté plus sûre : En montrant de la bienveillance et de l'empathie envers ceux qui affichent un comportement préoccupant, nous pouvons bâtir une communauté plus forte, bienveillante.



Conseils

Observer

- Soyez attentif aux changements du comportement, de l'humeur et de l'interaction sociale.
- Remarquez des signes de retrait, d'agression ou un comportement manipulateur.

Écoutez

- Écoutez ce que disent les autres et la manière dont ils communiquent.
- Remarquez la colère, l'hostilité ou un langage violent.

Partagez vos observations

- Signalez ce que vous observez avec un désir sincère d'aider, sans juger.
- Communiquez vos préoccupations aux autorités compétentes.

Empathie et soutien

- L'empathie et le soutien peuvent prévenir des dangers et favoriser une communauté où tous ont le sentiment d'être en sécurité et estimés.

Objectif compassion

- Créer une communauté orientée vers la compassion favorise un environnement de plus grand soutien pour tous.

Un comportement préoccupant fait référence à des actions ou à une conduite qui suscitent de l'inquiétude, car elles peuvent mener à des situations dangereuses ou de la violence. Il est vital de reconnaître un comportement préoccupant pour prévenir de la violence et assurer la sécurité de la communauté. Restez vigilants, montrez de l'empathie et partagez vos observations pour favoriser un environnement sûr, orienté vers le soutien, pour tous.

En savoir plus : [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Projet de prévention de la violence au Vermont Incidents basés sur la haine et les préjugés



Les actes et les incidents haineux visent des personnes ou des groupes sur la base de la race, de l'ethnicité ou de la religion, du genre, de l'orientation sexuelle, de l'invalidité ou d'autres caractéristiques. Ces incidents peuvent prendre de multiples formes, comme des paroles, du harcèlement, de la discrimination, de l'exclusion sociale, du vandalisme et de la violence.

1. Reconnaître l'impact

Formes de haine : La haine peut s'exprimer par des paroles, du harcèlement, de la discrimination, de l'exclusion sociale et de la violence.

Types de violence : La violence physique et psychologique peut causer du tort.

Ce n'est jamais la faute de la victime : Il est crucial de comprendre que les victimes ne sont jamais à blâmer pour la violence qu'elles subissent.

2. Comprendre et montrer de l'empathie

Motifs des actes : Essayer de comprendre les motifs des actions haineuses ou violentes peut ouvrir la porte au dialogue et à l'éducation.

Le pouvoir de l'empathie : L'empathie et la compréhension sont des outils puissants pour contrer la haine et favoriser un changement positif dans la communauté.

3. Agissez

Signalez des incidents : Signalez toujours les actes haineux dont vous êtes témoin. Le signalement est essentiel pour promouvoir la sécurité et le bien-être de la communauté.

Objectif de la communauté : Une orientation vers la compassion et la compréhension permet de créer une communauté plus sûre qui soutient tout un chacun.



Conseils

Observez

Restez engagé : Portez attention à votre environnement et soyez conscient.

Plus de détails : Lorsque vous êtes témoin d'un incident, essayez de vous rappeler des détails importants comme les descriptions et la nature de l'incident.

Signalez des incidents

Faites un rapport en temps opportun : Signalez les incidents dès que possible aux autorités compétentes.

Fournissez des informations : Partagez des informations pertinentes pour aider à répondre à l'incident.

Soutenez les victimes

Offrez du soutien : Faites preuve d'empathie et de soutien à l'égard des victimes. Dites-leur qu'elles ne sont pas seules.

Droit de signaler : Rappelez aux victimes leur droit de signaler l'incident et de rechercher de l'aide.

Vérification : Certains ne se sentent pas en sécurité pour intervenir sur le moment. Vérifiez auprès de la victime après un incident pour vous informer de son état.

Éducation et dialogue

Engagez des conversations : Encouragez des discussions ouvertes sur la haine, les préjugés et la discrimination.

Éduquez les autres : Partagez des informations et des ressources sur haine et les préjugés et sur l'importance de l'empathie et de l'inclusivité.

Les incidents basés sur la haine et les préjugés nuisent aux personnes et à la communauté. Le fait de reconnaître l'impact, de comprendre les motifs, d'agir et de favoriser l'empathie permet de créer une communauté qui donne priorité à la compassion et à la sécurité.

En savoir plus : [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Projet de prévention de la violence au Vermont

Violence entre partenaires intimes (VPI)



La violence entre partenaires intimes (VPI) est un comportement au sein d'une relation intime qui cause un tort physique, psychologique ou sexuel aux partenaires dans la relation. La VPI est un problème grave qui peut avoir un impact durable sur le bien-être d'une personne.

1. Reconnaissez les signes

Formes de VPI : La VPI peut inclure de la violence physique, un abus émotionnel, de la violence sexuelle et des comportements contrôlants.

Signes avant-coureurs : Recherchez des signes comme des blessures inexpliquées, des absences fréquentes au travail ou à l'école, des changements dans la personnalité et un isolement par rapport aux amis et à la famille.

2. Comprenez l'impact

Effets physiques : La VPI peut entraîner des blessures physiques, des douleurs chroniques, des problèmes de digestion et d'autres problèmes liés à la santé physique.

Effets psychologiques : Les victimes de VPI ressentent souvent de l'anxiété, de la dépression, des troubles de stress post-traumatique (TSPT) et d'autres problèmes de santé mentale.

Impact économique et social : La VPI peut conduire à de l'isolement, une perte d'emploi, une instabilité financière et entraîner pour les victimes un plus grand besoin de soutien et de ressources communautaires.



Conseils

Soyez conscient

Informez-vous : Apprenez à distinguer les signes des différentes formes de VPI pour mieux les reconnaître lorsqu'une personne pourrait être en situation de relation abusive.

Continuez à observer : Portez attention aux changements de comportement ou d'apparence qui peuvent indiquer une VPI.

Agissez

Signalez l'abus : Si vous êtes témoin d'une VPI ou si vous soupçonnez des sévices, signalez-le aux autorités compétentes et informez la victime de faire de même, si vous le pouvez.

Fournissez des ressources : Partagez des informations sur des refuges, des lignes d'aide et des groupes de soutien. Prêtez une oreille attentive, car les personnes en situation de sévices tendent à être isolées.

Encouragez la sensibilisation

Élevez le niveau de sensibilisation : Parlez de la VPI dans votre communauté pour élever le niveau de sensibilisation et réduire la honte qui l'entoure.

Encouragez des conversations ouvertes : Favorisez un environnement où les personnes ont le sentiment de pouvoir parler en toute sécurité de leurs expériences et rechercher de l'aide.

La violence entre partenaires intimes est un problème grave qui touche un grand nombre de personnes et de communautés. Le fait de reconnaître les signes, d'en comprendre l'impact, de soutenir les victimes et de prendre des mesures permet de nous orienter vers la prévention de la VPI et le soutien des personnes affectées.

En savoir plus : [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Projet de prévention de la violence au Vermont Reconnaître la crise



1. Comprendre la crise

Rôle de la communauté : Chacun joue un rôle vital dans la promotion et le soutien de la santé mentale de tous les membres de la communauté.

Sensibilisation : La première étape pour fournir de l'aide consiste à reconnaître les signes d'une crise de santé mentale ou d'automutilation.

2. Reconnaître les signes

Changements dans l'apparence : Modifications visibles dans l'hygiène, les vêtements ou l'apparence générale.

Changements du comportement : Réponses émotionnelles inhabituelles ou exagérées, retrait des interactions sociales, agression ou dépendance envers d'autres.

Déclin du rendement : Baisse soudaine du rendement au travail ou à l'école, manque de suivi dans les engagements.

Antécédents familiaux : Une sensibilisation à un historique familial d'automutilation ou de problèmes de santé mentale peut être cruciale.

Signes émotionnels avant-coureurs : Expressions d'un sentiment de fardeau, une humiliation publique récente, un sentiment immense de honte ou une « critique interne » extrêmement sévère, réactions émotionnelles inappropriées.

Toxicomanie : Une augmentation de la toxicomanie ou une nouvelle toxicomanie peut être un signe important.

Comportements préparatoires : Des actions, comme le don de ses possessions, le règlement des derniers détails et la rédaction d'un testament peuvent indiquer une crise.



Conseils

Action immédiate

Si quelqu'un a un plan, comme l'intention de commettre un suicide ou un homicide, obtenez de l'aide immédiatement.

Partage des ressources

Fournissez des informations sur les ressources pour la santé mentale, les lignes d'aide et les groupes de soutien.

Créez un environnement orienté vers le soutien

Favorisez la compréhension, la compassion et le soutien au sein de votre communauté au sujet de la santé mentale et de la consommation de substances.

Coordonnées

National Suicide
Service d'alerte médicale pour
la prévention :
9-8-8

Ligne d'aide en cas de crise :
Texto VT à 741741 (soutien 24/7)

Services d'urgence : Composez le 911

Le fait de rester vigilant et de reconnaître les signes d'une crise de santé mentale ou d'automutilation permet de créer une communauté sûre et bienveillante pour tous.

En savoir plus : UVM.EDU/VVPP





Projet de prévention de la violence au Vermont Comportement menaçant



1. Comprendre l'importance

Rôle de la communauté : Chacun joue un rôle vital pour le maintien de la sécurité de notre communauté.

Sensibilisation : Il est crucial de reconnaître un comportement menaçant pour prévenir un danger.

2. Identifiez un comportement menaçant

Menaces verbales : Portez attention à un langage qui semble menaçant ou suspect, qu'il soit verbal ou écrit (comme des courriels, des textos, des médias sociaux). Cela inclut également les menaces explicites, les tendances à menacer par des « blagues », les menaces immédiates implicites (comme « tu le regretteras »)

Intimidation physique : Même sans contact physique, les comportements agressifs comme bondir en avant ou crier devant une personne peuvent indiquer une menace.

3. Répondre aux menaces

Sécurité avant tout : Assurez-vous toujours de protéger d'abord votre sécurité physique.

Attendez et observez : Le comportement d'une personne est peut-être préoccupant, mais vous n'avez pas assez d'information pour intervenir. Recherchez des tendances d'escalade dans des comportements incohérents ou de plus en plus dangereux.

Signalez des préoccupations : Une fois en sécurité, signalez tout comportement menaçant aux autorités compétentes pour une intervention et un soutien.

Empathie et compréhension : S'il n'y a pas de danger, approchez avec empathie les personnes dont le comportement est préoccupant.



Conseils

Signalement anonyme

Utilisez les outils de signalement anonyme de la communauté pour mettre les personnes en rapport avec une équipe de gestion des préoccupations et fournir de l'aide.

Objectif de la communauté

Créer une communauté orientée vers la compassion et la compréhension peut prévenir un comportement menaçant et créer un environnement plus sûr.

Communication ouverte

Encouragez une communication franche et posez des questions ouvertes pour comprendre leur point de vue.

Assistance professionnelle

Mettez-les en rapport avec de l'aide professionnelle afin de répondre aux causes profondes de leur comportement.

Vérification

Des personnes sont parfois extrêmement isolées et ont besoin de se rappeler que quelqu'un d'autre se soucie d'elles.

Coordonnées

Autorités locales : Pour les menaces immédiates, contactez la police.

Ressources communautaires : Utilisez les outils de signalement anonyme pour communiquer des préoccupations et mettre des personnes en rapport avec de l'aide.

Le fait de reconnaître un comportement menaçant, d'y répondre avec empathie et compréhension, et de s'engager dans des relations bienveillantes sans abandonner des personnes permet de créer une communauté plus sûre et bienveillante pour tous.

En savoir plus : [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Projet de prévention de la violence au Vermont Colis suspects



1. Importance de la vigilance

Rôle de la communauté : Chacun joue un rôle vital pour le maintien de la sécurité de notre communauté.

Rester attentif : La meilleure façon d'assurer notre sécurité mutuelle est de rester présent et attentif.

2. Reconnaissez les colis suspects

Indicateurs de suspicion : Adresse inexacte, écriture manuscrite mauvaise ou distordue, odeurs inhabituelles, affranchissement excessif, formes irrégulières, bruits inhabituels, heure d'arrivée du colis, et la personne qui le livre.

3. Mesures à prendre

Action immédiate : Si un colis vous préoccupe, agissez immédiatement.

Appelez les autorités : Contactez les autorités compétentes sans manipuler ou modifier le colis.

4. Comprendre les risques

Conséquences potentielles : Bien que cela soit rare, des colis qui menacent la vie peuvent causer la mort, des blessures ou détruire la propriété.

Motifs pour la cible : Réfléchissez si vous ou votre organisation pouvez être une cible pour des motifs de revanche, d'un différend d'ordre commercial, d'une extorsion ou de terrorisme.

Sécurité de la communauté



Signalement rapide

Tout soupçon, même minime, au sujet d'un colis doit être signalé sans délai.

Sensibilisation et action

Votre vigilance et votre réponse rapide sont la essentielles pour la sécurité de notre communauté.



En reconnaissant les colis suspects et en y répondant de manière sensible et rapide, nous pouvons créer un environnement plus sûr pour tous.

En savoir plus : [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)



Projet de prévention de la violence au Vermont

Planification de la sécurité



Un plan de sécurité vise à répondre à plusieurs situations, comme naviguer parmi des relations difficiles, répondre à des pensées d'automutilation, des préoccupations de sécurité personnelle ou la gestion d'une douleur émotionnelle. En parallèle, la préparation personnelle et l'engagement communautaire facilitent la navigation parmi les défis de la vie et vous préparent pour des situations difficiles, ce qui contribue à rendre la communauté plus forte et plus sûre.

1. Déclencheurs et signes avant-coureurs

Identifiez les déclencheurs personnels et les signes avant-coureurs qui peuvent indiquer un besoin de soutien supplémentaire.

2. Stratégies d'adaptation

Développez et documentez des capacités d'adaptation qui vous aident à gérer le stress et les défis émotionnels. Si vous éprouvez des difficultés à les développer, envisagez d'obtenir de l'aide.

3. Lieux sûrs et soutien social

Incluez des lieux sûrs ou des environnements sociaux positifs où vous pouvez trouver du soutien. Dressez une liste des personnes ou des professionnels à contacter en cas d'urgence.

4. Raisons de vivre

Reconnaissez les raisons de vivre et dressez-en une liste en guise de rappel motivationnel.

5. Créez un plan de crise

Qui appeler en cas de crise personnelle? Sur quelles ressources ou quels soutiens pouvez-vous compter?



Conseils

Passez en revue régulièrement

Passez régulièrement en revue et mettez à jour votre plan de sécurité pour vous assurer qu'il reste adapté à vos besoins actuels.

Recherchez du soutien

Communiquez avec des amis sûrs, la famille ou des professionnels pour vous aider à créer et à raffiner votre plan de sécurité personnel.

Reconnaissez le besoin d'aide

Le fait de rechercher du soutien pour vous-même démontre un courage et un engagement envers votre santé et votre bien-être.

Soutien communautaire

En donnant la priorité à votre bien-être émotionnel, vous contribuez à une communauté plus sûre et bienveillante.

La création et le maintien d'un plan de sécurité améliorent votre résilience et vous assurent d'avoir les ressources et le soutien requis lors de périodes difficiles.

En savoir plus : [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Projet de prévention de la violence au Vermont

Signalement de préoccupations



Vous avez la responsabilité collective de signaler tout acte de violence, toute menace de violence ou toutes préoccupations au sujet d'une personne qui risque de se blesser elle-même ou d'en blesser d'autres. Une reconnaissance et un signalement précoces des préoccupations permettent une intervention en temps opportun qui peut prévenir des blessures à une ou plusieurs personnes.

1. Types de préoccupations

Des préoccupations pourraient ne pas être classées de manière évidente dans des catégories. Elles peuvent inclure des menaces de violence, un comportement inhabituel ou préoccupant ou toute situation qui semble dangereuse ou qui risque de s'aggraver.

2. Détails à inclure

Lors d'un signalement, fournissez autant d'informations pertinentes que possible afin d'assurer une assistance adéquate. Cela inclut la description du comportement, ce qui le rend préoccupant et tout contexte pertinent.

3. Comment faire un rapport

Appels d'urgence : Pour les menaces immédiates, contactez les services d'urgence comme le 9-1-1.

iPhone : Utilisez la fonctionnalité d'urgence SOS.

Android : Utilisez la fonction d'appel d'urgence.

Signalement anonyme : Plusieurs organisations et communautés proposent des outils de signalement anonyme. Partagez vos préoccupations par l'entremise de ces canaux si vous préférez conserver l'anonymat.



Conseils

Empathie et compassion

Signalez toutes les préoccupations avec empathie. La personne qui vous préoccupe pourrait avoir ses propres problèmes, et la compréhension de sa situation facilite l'offre d'un soutien approprié.

Bienveillance communautaire

Le signalement de préoccupations démontre votre bienveillance à l'égard de la sécurité et du bien-être des autres dans votre communauté.

Sensibilisation et sécurité

En signalant des préoccupations, nous contribuons à la création d'un environnement plus sûr et bienveillant pour tous.

En savoir plus au [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Projet de prévention de la violence au Vermont

Intervention en cas de menace active

Courez, cachez-vous, combattez



Une menace active est toute personne dont les actions posent un risque immédiat de mort ou de blessure grave, comme un tireur actif ou une personne qui brandit une arme. La durée de ces situations est souvent imprévisible et dure généralement 10 à 15 minutes.

1. Options de réponse

Courez : Évacuez la zone le plus rapidement possible en minimisant les dangers. Si vous ne pouvez pas vous enfuir immédiatement, trouvez un endroit sûr où vous cacher jusqu'à ce que vous puissiez vous déplacer.

Cachez-vous : Trouvez un endroit sûr pour vous protéger contre la menace. Barricadez-vous si possible et restez hors de vue. Restez tranquille et évitez de faire du bruit.

Combattez : En dernier recours, si vous êtes confronté par la menace, utilisez tout ce qui est disponible pour vous défendre. Utilisez des armes de fortune ou tout ce qui vous tombe sous la main pour protéger vous-même et les autres.

2. Action immédiate

Analysez, évaluez, agissez : Évaluez votre environnement et prenez la meilleure décision en fonction de la situation. Analysez la zone, évaluez vos options et agissez selon ce qui semble le plus sûr.



Conseils

Familiarisez-vous

- Dans un nouvel environnement, remarquez les sorties, les endroits où se cacher et les armes potentielles.
- La compréhension de votre environnement vous aide à prendre des décisions rapides en cas d'urgence.

À l'arrivée de la police

- Restez calme et suivez les directives de la police.
- Laissez tous les articles que vous tenez, levez vos mains avec les doigts écartés et gardez vos mains visibles. Évitez les mouvements brusques.

Formation

- Envisagez de suivre une formation sur l'intervention en cas de menace.
- Recherchez sur Google « FBI Run Hide Fight » pour y trouver des informations et des ressources complémentaires.

Développez une communauté plus sûre par la sensibilisation et la préparation. En étant informés et préparés, nous contribuons à la création d'un environnement plus sûr et sécuritaire pour tous.

En savoir plus : [UVM.EDU/VVPP](https://uvm.edu/vvpp)





Projet de prévention de la violence au Vermont **Fermez, verrouillez, n'ouvrez pas**



1. Pratiques de sécurité

Fermez : Assurez-vous toujours que les portes soient fermées lorsque vous quittez une pièce ou un édifice. Prévenez un accès non autorisé et maintenez la sécurité.

Verrouillez : Verrouillez les serrures des portes si nécessaire. Protégez les zones sensibles et contrôlez l'accès aux espaces restreints.

N'ouvrez pas : N'ouvrez jamais une porte que doit être verrouillée. Assurez-vous que les mesures de sécurité sont en vigueur et fonctionnent comme prévu.

2. Pourquoi c'est important

Sécurité accrue : Les portes verrouillées et les entrées fermées ont un effet dissuasif sur les tentatives d'accès non autorisé et les menaces.

Sécurité : Des portes bien verrouillées aident au maintien d'un environnement sûr en prévenant l'entrée d'individus indésirables dans des lieux non publics.

Responsabilité communautaire : Chacun joue un rôle pour le maintien de la sécurité. Prenez l'initiative en verrouillant les portes et en signalant tout problème, comme des serrures brisées ou des fenêtres endommagées.



Conseils

Signalez les problèmes

- Signalez immédiatement toute lumière, porte, serrure ou fenêtre brisée.
- Un signalement rapide facilite la réponse à des préoccupations de sécurité et assure un environnement plus sûr pour tous.

Créez une communauté plus sûre

- Restez vigilant et attentif à votre environnement.
- Fermer les portes, les verrouiller et ne pas les ouvrir contribue à la sécurité physique de votre environnement.



En savoir plus : UVM.EDU/VVPP