

Le projet de prévention de la violence dans le Vermont Prise de conscience de la situation



La prise de conscience de la situation consiste à être attentif et vigilant à son milieu, à reconnaître les menaces potentielles et à comprendre comment réagir efficacement. Il s'agit de rester présent et conscient de ce qui se passe autour de soi afin d'assurer sa sécurité et celle des autres.

1. Restez présent

Évitez les distractions: Limitez l'utilisation des téléphones et autres sources de distraction lorsque vous êtes dans un lieu public.

Soyez vigilant: Soyez attentif aux personnes, aux activités et au milieu qui vous entourent.

2. Faites confiance à votre instinct

Dangereux vs. Désagréable: Comprenez la différence entre se sentir en danger et simplement mal à l'aise.

Agissez: Si quelque chose vous semble anormal ou dangereux, prenez-le au sérieux et agissez en conséquence.

3. Observez ce qui vous entoure

Remarquez les activités inhabituelles: Soyez attentif à toute activité, tout bruit ou tout mouvement inhabituel.

Surveillez les comportements inquiétants: Soyez vigilant face aux comportements qui semblent déplacés ou potentiellement dangereux.

4. Encouragez la sécurité communautaire

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

Valorisez les différences: Reconnaissez que les différences renforcent la communauté, la rendent plus résiliente et apportent des perspectives précieuses en cas de crise.



Soyez attentif

- Regardez bien en face et soyez conscient de ce qui vous entoure.
- Prenez note des sorties et des endroits sûrs en cas d'urgence.

Communiquez

- Faites part à d'autres personnes de vos inquiétudes concernant un comportement inhabituel ou inquiétant.
- Signalez les activités suspectes aux autorités compétentes.

Renseignez-vous

- Renseignez-vous sur les risques de sécurité courants dans votre région.
- Tenez-vous informé des protocoles de sécurité et des procédures d'urgence.

La responsabilité partagée

- Se protéger les uns les autres est un effort collectif. Chacun joue un rôle pour préserver un milieu sûr.
- En prenant conscience de la situation et en étant proactif, nous pouvons construire une communauté plus sûre et plus solidaire pour tout le monde.

La prise de conscience de la situation est essentielle pour la sécurité personnelle et communautaire. En restant présent, en faisant confiance à votre instinct, en restant ouvert aux différences d'opinion et en observant ce qui vous entoure, vous contribuez à rendre le milieu plus sûr. Il ne s'agit pas seulement de se protéger soi-même, mais de veiller sur tout le monde.





Le projet de prévention de la violence dans le Vermont Reconnaître un comportement inquiétant



1. Les changements de comportement

- Les changements soudains/extrêmes de l'humeur, de la personnalité ou des interactions sociales.
- Les changements notables dans les performances au travail ou à l'école.
- Les perturbations de la routine quotidienne.

2. Les signes de repli sur soi ou d'isolement

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

3. L'agressivité et l'hostilité

- Faire preuve d'agressivité verbale ou physique.
- · L'utilisation d'un langage hostile ou violent.

4. Un comportement manipulateur

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

5. Des menaces et de l'intimidation

- Proférer des menaces ou adopter un comportement qui suscite la peur dans son entourage.
- Des schémas d'intimidation ou de coercition.

6. Faites attention

Intervention précoce: La reconnaissance précoce d'un comportement préoccupant permet d'intervenir à temps et d'apporter un soutien, ce qui peut permettre d'éviter des situations préjudiciables.

Construisez une communauté plus sûre: En faisant preuve d'attention et d'empathie envers les personnes présentant des comportements inquiétants, nous pouvons construire une communauté plus forte et plus solidaire.



Observez

- Soyez attentif aux changements de comportement, d'humeur et d'interactions sociales.
- Remarquez les signes de repli sur soi, d'agressivité ou de manipulation.

Écoutez

- Écoutez ce que les gens disent et comment ils communiquent.
- Soyez attentif à la colère, à l'hostilité ou aux propos violents.

Faites part de vos observations

- Signalez ce que vous observez avec un désir sincère d'aider, sans porter de jugement.
- Communiquez vos inquiétudes aux autorités compétentes.

L'empathie et le soutien

 Grâce à l'empathie et au soutien, nous pouvons prévenir les préjudices et œuvrer en faveur d'une communauté où chacun se sent en sécurité et valorisé.

Montrez un esprit de compassion

 Construisez une communauté où l'esprit de compassion est au centre des préoccupations permet de créer un milieu plus sûr et plus favorable pour tous.

Les comportements inquiétants sont des actions ou des conduites qui suscitent l'inquiétude en raison de leur potentiel à conduire à des situations préjudiciables ou à la violence. Il est essentiel de reconnaître les comportements inquiétants pour prévenir la violence et assurer la sécurité de la communauté. En restant vigilants, en faisant preuve d'empathie et en partageant nos observations, nous pouvons créer un milieu favorable et sûr pour tous.





Le projet de prévention de la violence dans le Vermont Faire preuve de compréhension Et d'empathie pour lutter contre la haine



Les actes et incidents haineux visent des individus ou des groupes en fonction de leur race, de leur appartenance ethnique, de leur religion, de leur sexe, de leur orientation sexuelle, de leur handicap ou d'autres caractéristiques. Ces incidents peuvent prendre de nombreuses formes: discours, harcèlement, discrimination, exclusion sociale, vandalisme et violence.

1. Reconnaissez l'impact

Les formes de haine: La haine peut s'exprimer par la parole, le harcèlement, la discrimination, l'exclusion sociale et la violence.

Les types de violence: La violence physique et la violence psychologique causent toutes deux des dommages importants.

La victime n'est jamais responsable: Il est essentiel de comprendre que les victimes ne sont jamais responsables de la violence qu'elles subissent.

2. Comprenez et faites preuve d'empathie

Les motivations à l'origine des actions: Essayez de comprendre les raisons à l'origine des actions haineuses ou violentes peut ouvrir la voie au dialogue et à l'éducation.

La force de l'empathie: L'empathie et la compréhension sont des outils puissants pour lutter contre la haine et favoriser un changement positif au sein de la communauté.

3. Agissez

Signaler les incidents: Dénoncez toujours les actes haineux dont vous êtes témoin. Le fait de signaler un incident est essentiel pour promouvoir la sécurité et le bien-être au sein de la communauté.

Priorité à la communauté: En privilégiant la compassion et la compréhension, nous pouvons créer un milieu plus sûr et plus favorable pour tout le monde.



Soyez attentif

Restez engagé: Soyez attentif à ce qui vous entoure et prenez conscience de ce qui se passe. Remarquez les détails: Lorsque vous êtes témoin d'un incident, essayez de vous souvenir des détails clés tels que les descriptions et la nature de l'incident.

Signalez les incidents

Signalez les incidents en temps utile: Signalez les incidents le plus tôt possible aux autorités compétentes.

Fournissez des informations: Communiquez toutes les informations pertinentes pour contribuer efficacement à la résolution de l'incident.

Aidez les victimes

Proposez un soutien: Montrez de l'empathie et du soutien aux victimes. Faites-leur savoir qu'elles ne sont pas seules.

Le droit de signaler: Rappelez aux victimes qu'elles ont le droit de signaler l'incident et de demander de l'aide.

Prenez des nouvelles: Pas tout le monde se sent en mesure d'intervenir sur le moment. Prenez des nouvelles de la victime après l'incident pour savoir comment elle va.

L'éducation et le dialogue

Engagez la conversation: Encouragez les discussions ouvertes sur la promotion du respect et de la compréhension au sein de la communauté. Éduquez les autres: Faites circuler des informations et des ressources sur l'importance de l'empathie, de l'inclusion et de la lutte contre les actes préjudiciables.

Les actes haineux nuisent aux individus et à la communauté dans son ensemble. En reconnaissant l'impact, en comprenant les motivations, en agissant et en encourageant l'empathie, nous pouvons créer une communauté où la compassion et la sécurité sont prioritaires.





Le projet de prévention de la violence dans le Vermont

La violence entre partenaires intimes (VPI)



La violence entre partenaires intimes (VPI) désigne tout comportement au sein d'une relation intime qui cause un préjudice physique, psychologique ou sexuel aux personnes qui en font partie. La VPI est un problème grave qui peut avoir des effets durables sur le bien-être d'une personne.

1. Reconnaissez les signes

Les formes de VPI: La VPI peut comprendre la violence physique, la violence psychologique, la violence sexuelle et les comportements contrôlants.

Les signes d'alerte: Soyez attentif aux signes tels que les blessures inexpliquées, les absences fréquentes du travail ou de l'école, les changements de personnalité et l'isolement par rapport aux amis et à la famille.

2. Comprenez l'impact

Les effets physiques: La VPI peut entraîner des blessures, des douleurs chroniques, des troubles digestifs et d'autres problèmes de santé physique.

Les effets psychologiques: Les victimes de VPI souffrent souvent d'anxiété, de dépression, de SSPT et d'autres problèmes de santé mentale.

L'impact social et économique: La VPI peut conduire à l'isolement social, à la perte d'emploi et à l'instabilité financière et peut signifier que les victimes ont besoin d'un soutien et de ressources communautaires accrus.



Soyez vigilants

Renseignez-vous: Apprenez à connaître les différentes formes de VPI et les signes permettant de mieux reconnaître si une personne se trouve dans une relation abusive. Restez attentif: Soyez attentif aux changements de comportement ou d'apparence qui peuvent indiquer une VPI.

Agissez

Signalez les abus: Si vous êtes témoin de VPI ou si vous soupçonnez des abus, signalez-les aux autorités compétentes et dites à la victime que vous l'avez fait si vous le pouvez.

Proposez des ressources: Donnez des informations sur les refuges, les lignes téléphoniques d'urgence et les groupes de soutien locaux. Offrez une oreille attentive, car les personnes qui vivent une relation de violence ont tendance à s'isoler.

Encouragez la prise de conscience

Faites prendre conscience: Parlez de la VPI au sein de votre communauté pour sensibiliser et réduire la stigmatisation qui l'entoure.

Encouragez les conversations ouvertes: Favorisez un milieu dans lequel les gens se sentent en sécurité pour parler de leurs expériences et demander de l'aide.

La violence entre partenaires intimes est un problème grave qui touche de nombreuses personnes et communautés. En reconnaissant les signes, en comprenant l'impact, en soutenant les victimes et en prenant des mesures, nous pouvons contribuer à prévenir la VPI et à soutenir les personnes qui en sont victimes.







1. Comprendre la crise

Le rôle de la communauté: Nous avons tous un rôle vital à jouer dans la promotion et le soutien de la santé mentale de tous les membres de la communauté.

La prise de conscience: Reconnaître les signes d'une crise de santé mentale ou d'automutilation est la première étape pour apporter de l'aide.

2. Reconnaître les signes

Les changements dans l'apparence: Les modifications notables de l'hygiène, de la tenue vestimentaire ou de l'apparence générale.

Les changements de comportement: Des réactions émotionnelles inhabituelles ou exagérées, le retrait des interactions sociales, l'agressivité ou la dépendance à l'égard d'autrui.

La baisse des performances: La baisse soudaine des performances au travail ou à l'école, l'incapacité à respecter ses engagements.

Les antécédents familiaux: La connaissance d'antécédents familiaux d'automutilation ou de problèmes de santé mentale peut s'avérer cruciale.

Les signaux d'alarme émotionnels: L'expression du sentiment d'être un fardeau, un embarras public récent ou un immense sentiment de honte ou une « critique intérieure » de plus en plus sévère, des réactions émotionnelles inappropriées.

L'abus de substances toxiques: Une augmentation de l'abus de substances toxiques ou l'apparition d'abus de nouvelles substances peut être un indicateur significatif.

Les comportements préparatoires: Des actions telles que se débarrasser de ses biens, régler les derniers détails et rédiger un testament peuvent être le signe d'une crise.



Action immédiate

Si quelqu'un envisage de se suicider ou de commettre un homicide, et en a les moyens et l'intention, demandez de l'aide immédiatement.

Fournissez des ressources

Fournissez des informations sur les ressources locales en santé mentale, les lignes d'écoute et les groupes de soutien.

Créez un milieu favorable

Favorisez la compréhension, la compassion, et le soutien au sein de votre communauté en ce qui concerne la santé mentale et la consommation de substances toxiques.

Coordonnées

Service national d'intervention suicides Ligne de prévention suicides: 9-8-8

> Ligne SMS en cas de crise: Envoyez un SMS à VT au 741741 (assistance 24h/24 et 7j/7)

Services d'urgence: Appelez le 911

En restant vigilant et en reconnaissant les signes d'une crise de santé mentale ou d'automutilation, nous pouvons créer une communauté solidaire et sûre pour tous.





Le projet de prévention de la violence dans le Vermont
Un comportement menaçant



1. Comprendre l'importance

Le rôle de la communauté: Chacun d'entre nous joue un rôle essentiel dans le maintien de la sécurité de notre communauté.

La prise de conscience: Reconnaître un comportement menaçant est essentiel pour prévenir les dommages potentiels.

2. Identifiez les comportements menaçants

Des menaces verbales: Prêtez attention au langage qui semble menaçant ou suspect, qu'il soit parlé ou écrit (par exemple, dans les courriels, les textes, les médias sociaux). Cela comprend également les menaces explicites, les menaces de type « plaisanterie », les menaces immédiates implicites (par exemple, « Tu vas le regretter »)

L'intimidation physique: Même sans contact physique, des comportements agressifs tels que s'élancer ou crier sur quelqu'un peuvent indiquer une menace.

3. Répondre aux menaces

Privilégiez la sécurité: Assurez-vous toujours de votre propre sécurité physique en premier lieu.

Attendez de voir: Le comportement d'une personne est peut-être devenu inquiétant, mais vous ne disposez pas de suffisamment d'informations pour intervenir. Recherchez des tendances à l'escalade dans des comportements chaotiques ou de plus en plus nocifs.

Signalez vos inquiétudes: Une fois en sécurité, signalez tout comportement menaçant aux autorités compétentes pour qu'elles interviennent et apportent leur soutien.

L'empathie et la compréhension: Si vous êtes en sécurité, adressez-vous avec empathie aux personnes dont le comportement est inquiétant.

Conseils

Le signalement anonyme

Utilisez les outils communautaires de signalement anonyme pour mettre les individus en contact avec une équipe chargée de gérer les problèmes et d'apporter de l'aide.

Priorité à la communauté

Créer une communauté axée sur la compassion et la compréhension peut prévenir les comportements menaçants et créer un milieu plus sûr.

Une communication ouverte

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

L'assistance professionnelle

Mettez-les en contact avec une aide professionnelle pour traiter les causes profondes de leur comportement.

Prenez des nouvelles

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

Coordonnées

Les autorités locales: Pour les menaces immédiates, contactez les forces de l'ordre locales.

Les ressources communautaires: Servez-vous des outils de signalement anonyme disponibles pour faire part de vos inquiétudes et mettre les personnes en contact avec de l'aide.

En reconnaissant et en traitant les comportements menaçants avec empathie et compréhension, en s'engageant dans des relations bienveillantes et en ne laissant personne de côté, nous pouvons créer une communauté plus sûre et plus solidaire pour tout le monde.







1. L'importance de la vigilance

Le rôle de la communauté: Chacun joue un rôle crucial dans le maintien de la sécurité de notre communauté.

Rester vigilant: Le meilleur moyen d'assurer la sécurité des autres est de rester présent et vigilant.

2. Reconnaître les colis suspects

Les indicateurs de suspicion: Une adresse incorrecte, une mauvaise écriture ou une écriture déformée, des odeurs inhabituelles, un affranchissement excessif, des formes irrégulières, des bruits inhabituels, ainsi que la date d'arrivée du colis et l'identité de la personne qui l'a livré.

3. Les mesures à prendre

Action immédiate: Si un colis vous inquiète, prenez immédiatement des mesures.

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

4. Comprendre les risques

Les conséquences potentielles: Bien que rares, les colis mettant la vie en danger peuvent causer des décès, des blessures et des destructions de biens.

Réflexions sur les personnes visées: Réfléchissez à la possibilité que vous ou votre organisation soyez visés pour des motifs tels que la vengeance, les conflits commerciaux, l'extorsion ou le terrorisme.



Le signalement rapide

Tout soupçon concernant un colis, aussi petit soit-il, doit être signalé rapidement.

Prise de conscience et action

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



En reconnaissant les colis suspects et en y réagissant avec vigilance et rapidité, nous pouvons créer un milieu plus sûr et plus sécuritaire pour tout le monde.



Le projet de prévention de la violence dans le Vermont
La planification de la sécurité



Un plan de sécurité aborde diverses situations telles que les relations difficiles, les pensées d'automutilation, les inquiétudes concernant la sécurité personnelle ou la gestion de la douleur émotionnelle. En outre, la préparation personnelle et l'engagement communautaire permettent de relever les défis de la vie et de se préparer aux situations difficiles, ce qui permet à la communauté d'être plus forte et plus sûre.

1. Indices et signes d'alerte

Identifiez les indices et les signes d'alerte personnels qui peuvent indiquer que vous avez besoin d'un soutien supplémentaire.

2. Stratégies pour faire face

Élaborez et documentez les stratégies d'adaptation qui vous aident à gérer le stress et les problèmes émotionnels. Si vous avez du mal à en trouver, vous pouvez demander de l'aide.

3. Les lieux sûrs et le soutien social

Indiquez les lieux sûrs ou les contextes sociaux positifs où vous pouvez trouver du soutien. Dressez la liste des personnes ou des professionnels de confiance à contacter en cas d'urgence.

4. Les raisons de vivre

Identifiez et énumérez vos raisons de vivre pour vous motiver.

5. Élaborez un plan de crise

Qui appelleriez-vous en cas de crise personnelle? Quelles sont les ressources ou les soutiens sur lesquels vous pouvez compter?



Faites le point régulièrement

Faites le point régulièrement et mettez à jour votre plan de sécurité pour vous assurer qu'il reste adapté à vos besoins actuels.

Demandez de l'aide

Contactez des amis de confiance, des membres de votre famille ou des professionnels pour vous aider à créer et à affiner votre plan de sécurité personnalisé.

Admettre que vous avez besoin d'aide.

Chercher de l'aide pour soi-même montre le courage et l'engagement envers votre santé et votre bien-être.

Le soutien de la communauté

En privilégiant votre sécurité et votre bienêtre émotionnel, vous contribuez à rendre la communauté plus sûre et plus solidaire.

Élaborer et tenir à jour un plan de sécurité renforce votre résilience et vous permet de disposer des ressources et du soutien nécessaires dans les moments difficiles.







Il est de notre devoir collectif de signaler tout acte de violence, toute menace de violence ou tout problème concernant une personne susceptible de se blesser ou de blesser d'autres personnes. Reconnaître et signaler rapidement les problèmes permet d'intervenir à temps et d'éviter que des personnes ou d'autres personnes ne subissent des dommages.

1. Types de problèmes

Les problèmes ne peuvent pas toujours être classés dans des catégories précises. Il peut s'agir de menaces de violence, d'un comportement inhabituel ou inquiétant, ou de toute situation qui semble dangereuse ou susceptible de s'aggraver.

2. Les détails à inclure

Lorsque vous signalez une situation, fournissez autant d'informations pertinentes que possible afin d'assurer une assistance appropriée. Il s'agit notamment de décrire le comportement, les raisons pour lesquelles il vous inquiète et tout contexte pertinent.

3. Comment signaler

Appels d'urgence: Utilisez les services d'urgence comme le 9-1-1 pour les menaces immédiates.

iPhone: Utilisez la fonction SOS d'urgence.

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

Le signalement anonyme: De nombreuses organisations et communautés proposent des outils de signalement anonyme. Faites part de vos inquiétudes par ce biais si vous préférez rester anonyme.



L'empathie et la compassion

Signalez vos inquiétudes en faisant preuve d'empathie. La personne qui vous inquiète est peut-être aux prises avec ses propres problèmes, et le fait de comprendre sa situation permet de lui apporter un soutien approprié.

L'attention portée à la communauté

Signaler des problèmes démontre que vous souciez de la sécurité et du bien-être des autres membres de votre communauté.

La prise de conscience et la sécurité

En signalant les inquiétudes, nous contribuons à un milieu plus sûr et plus solidaire pour tous.

Pour en savoir plus, consultez

UVM.EDU/VVPP





Le projet de prévention de la violence dans le Vermont

La réponse aux menaces actives

Courez, cachez-vous, battez-vous



Une menace active est un individu dont les actions présentent un risque immédiat de mort ou de blessure grave, tel qu'un tireur actif ou une personne brandissant une arme. La durée de ces situations est souvent imprévisible et dure généralement entre 10 et 15 minutes.

1. Options de réponse

Courez: Évacuez la zone le plus rapidement et le plus sûrement possible. Si vous ne pouvez pas évacuer immédiatement, trouvez un endroit sûr où vous cacher jusqu'à ce que vous puissiez bouger.

Cachez-vous: Trouvez un endroit sûr pour vous mettre à l'abri de la menace. Barricadez-vous si possible et restez à l'abri des regards. Bestez silencieux et évitez de faire du bruit.

Battez-vous: En dernier recours, si vous êtes confronté à la menace, utilisez tout ce qui est à votre disposition pour vous défendre. Utilisez des armes de fortune ou tout ce qui est à votre disposition pour vous protéger et protéger les autres.

2. Actions immédiates

Scannez, évaluez, agissez: Évaluez votre entourage et prenez la meilleure décision en fonction de la situation. Examinez la zone, évaluez vos options et agissez en fonction de ce qui vous semble le plus sûr.



Familiarisez-vous

- Se familiariser lorsque vous vous trouvez dans un nouvel espace, notez les sorties, les cachettes et les armes potentielles.
- Comprendre votre environnement vous aide à prendre des décisions rapides en cas d'urgence.

Lorsque la police arrive

- Restez calme et suivez les instructions de la police.
- Posez vos objets, levez les mains en écartant les doigts et gardez les mains visibles. Évitez les mouvements brusques.

Formation

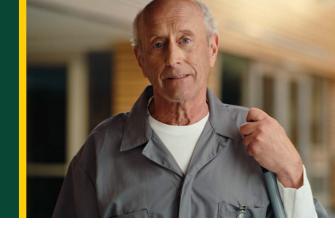
- Envisagez de suivre une formation sur la réponse aux menaces actives.
- Google « FBI Run Hide Fight » pour obtenir des informations et des ressources supplémentaires.

Construisez une communauté plus sûre grâce à la prise de conscience et à la prévoyance. En étant informés et préparés, nous contribuons à un milieu plus sûr et plus sécuritaire pour tous.





Le projet de prévention de la violence dans le Vermont Fermez, verrouillez, n'ouvrez pas



1. Pratiques de sécurité

Fermez: Veillez toujours à ce que les portes soient fermées lorsque vous quittez une pièce ou un bâtiment. Empêchez tout accès non autorisé et maintenez la sécurité.

Verrouillez: Verrouillez les portes lorsque cela est nécessaire. Protégez les zones sensibles et contrôlez l'accès aux espaces restreints.

N'ouvrez pas: N'ouvrez jamais les portes qui devraient être verrouillées. Veillez à ce que les mesures de sécurité soient en place et fonctionnent correctement.

2. Pourquoi c'est important

Une sécurité accrue: Les portes verrouillées et les entrées fermées ont un effet dissuasif sur les accès non autorisés et les menaces potentielles.

La sûreté: Des portes correctement verrouillées contribuent à maintenir un milieu sûr en empêchant les personnes non invitées de pénétrer dans des zones non publiques.

La responsabilité communautaire: Chaque personne joue un rôle dans le maintien de la sécurité. Soyez proactif en verrouillant les portes et en signalant tout problème tel que des serrures cassées ou des fenêtres endommagées.



Signalez les problèmes

- Signalez immédiatement tout bris de lumière, de portes, de serrures ou de fenêtres,
- Un signalement rapide permet de résoudre les problèmes de sécurité et de garantir un milieu plus sûr pour tout le monde.

Construisez une communauté plus sûre

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

