

# Vivre seul en sécurité

**Jamais autant de personnes n'ont vécu seules. Plus de 30 % des personnes âgées de 65 ans et plus vivent seules et ce taux atteint les 39 % chez les femmes de cette catégorie d'âge<sup>1</sup>.**

Une personne seule est souvent plus vulnérable qu'une personne accompagnée, dans différentes situations. Toutefois, que l'on soit seul ou non, il faut toujours être vigilant.

Quelques trucs et moyens peuvent vous aider à vous sentir plus en sécurité à la maison ou dans vos activités quotidiennes.



## À la maison

- Verrouillez les portes et les fenêtres, que vous soyez à l'intérieur ou à l'extérieur de la maison, de jour comme de nuit.
- Si l'on sonne à votre porte, vérifiez toujours qui se trouve de l'autre côté avant d'ouvrir. Pour ce faire, regardez par un judas ou une fenêtre, parlez à travers la porte et, si votre porte est munie d'une chaîne de sécurité, entrebâillez-la. Il est important de démontrer votre présence à l'intérieur de la maison.
- Assurez-vous que l'éclairage est adéquat dans et autour de la maison. N'oubliez pas de fermer vos rideaux et stores le soir.
- Lorsque vous revenez à la maison, arrivez à la porte avec votre clef en main. Si une porte ou une fenêtre a été altérée, n'entrez pas. Assurez-vous d'être dans un milieu sécuritaire et appelez la police.

## Lors de vos déplacements

- Faites part de votre itinéraire à une personne de confiance. S'il s'agit d'un nouvel itinéraire, familiarisez-vous avec ce dernier avant votre départ.
- Mettez vos objets de valeur dans vos poches ou à l'abri des regards. Tenez votre sac à main ou vos effets personnels de façon sécuritaire.
- À pied et pour attendre ou prendre l'autobus, empruntez des rues achalandées et bien éclairées. Marchez d'un pas assuré et au centre du trottoir. Gardez une certaine distance avec les passants et les automobiles.
- En autobus, assoyez-vous près du chauffeur et assurez-vous d'être dans son champ de vision. Demandez à descendre entre deux arrêts, le plus près possible de votre destination, si cela peut augmenter votre sécurité.
- En automobile, vérifiez toujours le niveau d'essence, verrouillez les portières et déposez vos effets personnels sur le plancher du côté droit. En cas de panne, rangez-vous à droite et allumez vos phares et feux de détresse. Appelez la police et ne sortez de la voiture que si nécessaire.
- Dans tous les cas, si un inconnu s'approche de vous ou vous suit, changez de direction, entrez dans un commerce ou appelez la police.

## Au guichet automatique

- Choisissez un guichet achalandé et bien éclairé. Examinez toujours les alentours à l'extérieur et à l'intérieur du guichet.
- Placez-vous de manière à ce que personne ne puisse voir votre numéro d'identification personnel (NIP).
- Prenez l'argent le plus rapidement possible et comptez l'argent dans un endroit sécuritaire. S'il y a une erreur, communiquez avec l'institution bancaire.
- N'abandonnez pas le relevé sur les lieux, car il contient des informations importantes telles que les numéros de compte et de transit ainsi que le solde.

Que vous soyez seul à la maison ou dans vos activités quotidiennes, il est toujours important de vous fier à votre intuition lorsqu'il est question de sécurité. **Si vous ne vous sentez pas en sécurité ou croyez être en danger, appelez la police en composant le 911.**

Que vous soyez une personne seule ou non, nous vous invitons à analyser les situations où vous pourriez être plus vulnérables, à cerner vos problèmes de sécurité, à trouver des solutions et à interpeller les autorités concernées afin de corriger des situations ou des lieux problématiques.

---

<sup>1</sup> Ministère de la Santé et des Services sociaux, Proportion de la population de 15 ans et plus vivant seule, selon le groupe d'âge et selon le sexe, Québec, 2011  
<http://www.msss.gouv.qc.ca/statistiques/sante-bien-etre/index.php?Population-vivant-seule-selon-lage-et-le-sexe>