

# ■ Mon sac d'urgence

Garde ce document dans un endroit sûr — hors de portée de ton partenaire.

## ■ Identité

- Carte RAMQ
- Passeport
- Certificat de naissance
- Carte d'assurance sociale (NAS)
- Permis de conduire

## ■ Argent & papiers

- Cartes bancaires + argent liquide
- Numéros de comptes + relevés récents
- Contrat de mariage / union civile
- Ordonnances de protection, jugements
- Bail ou actes de propriété
- Documents de pension alimentaire / divorce
- Cartes d'assurance (auto, habitation, vie)

## ■ Santé

- Médicaments essentiels (avec étiquettes)
- Médicaments en vente libre importants
- Lunettes, lentilles, prothèses, dispositifs
- Liste de médicaments et allergies

## ■ Vêtements & hygiène

- Quelques ensembles de vêtements
- Articles d'hygiène essentiels
- Protections menstruelles (au besoin)

Notes

## ■ Technologie

- Chargeur de téléphone
- Clé USB avec copies de documents
- Téléphone prépayé (si possible)
- Courriel de secours + mots de passe

## ■ Sécurité & soutien

- Liste imprimée de contacts de confiance
- Coordonnées de ressources juridiques
- SOS violence conjugale + maisons d'hébergement
- Adresse d'un lieu sécuritaire

## ■ Enfants

- Cartes RAMQ, certificats de naissance, passeports
- Carnets de vaccination
- Jugements de garde, ententes parentales
- Documents DPJ / signalements (si applicable)
- Médicaments + ordonnances
- Vêtements, sous-vêtements, pyjamas
- Couches, lingettes, biberons (selon l'âge)
- Toutou, doudou ou objet réconfortant
- Siège d'auto / coquille (si nécessaire)

## ■ Si possible

- Photos de famille (ou copies numériques)
- Petits objets sentimentaux
- Double de clés (si sécuritaire)