

SUPPORT GROUPS FOR WOMEN

"I have lost my own opinions... all I know is what my partner thinks."

"My friend says that I am crazy to stay... am I crazy if I want to stay?"

"Maybe I'm being abusive too."

"He says that I provoke him."

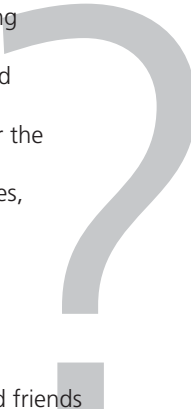
"I feel so confused. I don't know who to turn to."



OCTEVAW
Ottawa Coalition To End Violence Against Women

HAS YOUR BOYFRIEND, HUSBAND OR PARTNER EVER:

- been jealous, possessive or controlling
- put you down or blamed you if something goes wrong
- made you feel stupid, ugly, crazy or afraid
- called you names, yelled at you
- threatened, harassed or stalked you after the relationship was ended
- destroyed possessions, ripped your clothes, or hurt your pets
- grabbed, pinched or pushed you
- hurt you or your children
- made you feel uncomfortable sexually
- hit you but said, "I love you"
- told you how to spend your money
- made it difficult for you to see family and friends
- threatened to withdraw your sponsorship
- driven dangerously to scare you



SUPPORT GROUPS ARE:

- open to all women, whether you are still in the relationship or not
- a place to meet other women who are being or have been abused by their partner
- for women of all ages, from all cultural groups and ethnic backgrounds and sexual orientations
- free, confidential and co-led by two trained facilitators
- to learn about abuse and how it affects you
- a place to learn from each other and get information
- a place to plan for your safety and become aware of choices
- a place to begin the healing process and move on with your life

Groups are free of charge and money for childcare is provided.

Free language interpretation services are available from Immigrant Women Services Ottawa.

"The group is a safe place to speak honestly and not feel judged."

"I was believed."

"I finally realized that I was not crazy!"

"I don't feel so alone."

SUPPORT GROUPS & COUNSELLING:

Carlington Community and Health Services	
.....(613) 722-4000 TTY (613) 761-7633	
Catholic Family Service of Ottawa	
.....(613) 233-8478 TTY (613) 233-1866	
Eastern Ottawa Resource Centre	
.....(613) 741-6025 TTY (613) 741-3556	
Family Services à la famille Ottawa.....	
.....(613) 725-3601 TTY (613) 725-3605	
Immigrant Women Services Ottawa.....	(613) 729-3145
Jewish Family Services	(613) 722-2225
Lanark County Interval House	1-800-267-7946
Minwaashin Lodge (Aboriginal Women)	(613) 741-5590
Nepean, Rideau & Osgoode Community Resource Centre.....	
.....(613) 596-5626	
Pinecrest Queensway Health & Community Services	(613) 820-4922
Somerset West Community Health Centre.....	(613) 238-8210
Western Ottawa Community Resource Centre	
.....(613) 591-3686 TTY (613) 591-0484	
24 hour Crisis Line.....	(613) 745-4818
Free 24-hour Language Interpretation Service	
Immigrant Women Services Ottawa.....	(613) 729-1393

GROUPS FOR CHILDREN:

Eastern Ottawa Resource Centre	
.....(613) 741-6025 TTY (613) 741-3556	
Family Services à la famille Ottawa.....	
.....(613) 725-3601 TTY (613) 725-3605	
Western Ottawa Community Resource Centre	
.....(613) 591-3686 TTY (613) 591-0484	
Minwaashin Lodge	(613) 741-5590
National Capital Region YM-YWCA.....	(613) 237-1320

Produced by OCTEVAW,
Ottawa Coalition to End Violence Against Women
with funding from
the Ministry of Community and Social Services

Call (613) 725-3601, ext. 105 to obtain more copies.

www.octevaw-cocvff.ca

GROUPES DE SOUTIEN POUR LES FEMMES

**« Je n'ai plus d'opinion personnelle.
Tout ce que je sais,
c'est ce qu'il pense, lui. »**

**« D'après mon amie,
je devrais le quitter...
Pourtant, je veux rester.
Est-ce que je deviens folle? »**

**« Peut-être que je suis violente,
moi aussi. »**

« Il dit que je le provoque. »

**« Je suis tellement mêlée.
Je ne sais plus vers
qui me tourner. »**



COCVFF

Coalition d'Ottawa contre la violence faite aux femmes

EST-CE QUE TON OU TA PARTENAIRE :

- est une personne possessive, jalouse ou contrôlante
- t'abaisse ou te blâme quand quelque chose va mal
- te fait peur ou te donne l'impression d'être stupide, laide ou folle
- t'insulte, te crie des injures
- t'as déjà menacée, harcelée ou suivie même après que tu l'aie quitté
- détruit tes choses, déchire tes vêtements ou s'en prend à tes animaux
- te tire, te pince, te pousse
- te blesse toi, ou tes enfants
- te met mal à l'aise sexuellement
- te frappe, puis s'excuse en disant qu'il t'aime
- te dit comment dépenser ton argent
- t'isole de ta famille et de tes amis
- te menace de ne plus te parrainer
- conduit dangereusement pour te faire peur

LES GROUPES DE SOUTIEN :

- sont offerts à toutes les femmes, qu'elles aient mis fin à la relation ou non
- offrent aux femmes l'occasion de rencontrer d'autres femmes violentées par leur partenaire
- sont offerts aux femmes, quels que soient leur âge, leur culture, leur origine ethnique ou leur orientation sexuelle
- sont confidentiels et animés par deux femmes qualifiées
- offrent un endroit où obtenir de l'information sur la violence et comprendre ses effets
- offrent un moyen de se soutenir et de s'informer mutuellement
- sont une occasion de développer un plan de sécurité et d'évaluer ses options
- fournissent l'occasion de commencer à guérir et à entreprendre une nouvelle vie sans violence

Les groupes sont gratuits.

Aide financière au gardiennage.

**Service d'interprétation
offert gratuitement par
les Services pour femmes
immigrantes d'Ottawa**

**« Le groupe est un endroit sûr où je
peux parler librement, sans être jugée. »**

« Les gens m'ont crue. »

**« Je sais bien maintenant que je
ne suis pas folle! »**

« Je me sens moins seule, enfin. »

GROUPES DE SOUTIEN ET SERVICES DE COUNSELING :

Centre de ressources communautaires de la Basse-Ville...	613 789-3930
Centre de ressources communautaires de Nepean, Rideau et Osgoode613 596-5626
Centre de ressources communautaires d'Ottawa ouest613 591-3686
Centre de ressources communautaires Overbrook-Forbes613 745-0073
Centre des ressources de l'Est d'Ottawa613 741-6025 ATME 613 741-3556
Centre des services communautaires de Vanier613 744-2892
Centre du sud-est d'Ottawa pour une communauté en santé613 737-5115 ATME 613 739-8197
Centre de santé et services communautaires Carlington613 722-4000 ATME 613 761-7633
Service familial catholique Ottawa613 233-8478 ATME 613 233-1866
Ligne de crise pour femmes abusées jour et nuit613 745-3665
Services pour femmes immigrantes d'Ottawa613 729-3145
Service d'interprétation gratuit jour et nuit pour femmes immigrantes d'Ottawa613 729-1393

GROUPES POUR ENFANTS :

Centre des ressources de l'Est d'Ottawa613 741-6025 ATME 613 741-3556
Service familial catholique Ottawa613 233-8478 ATME 613 233-1866

Produit par COCVFF, la
Coalition d'Ottawa contre la violence
faite aux femmes
grâce au financement du
Ministère des Services sociaux et communautaires.

Pour obtenir des dépliants supplémentaires, composer le
613 725-3601, poste 105.

www.octevaw-cocvff.ca