

## 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
Ottawa Community Immigrant Services Organization.....	
.....	(613) 725-0202
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](http://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 Osgoode .....	613 596-5626
Centre de ressources communautaires d'Ottawa ouest .....	613 591-3686
Centre de ressources communautaires Overbrook-Forbes .....	613 745-0073
Centre des ressources de l'Est d'Ottawa.....	613 741-6025 ATME 613 741-3556
Centre des services communautaires de Vanier .....	613 744-2892
Centre du sud-est d'Ottawa pour une communauté en santé .....	613 737-5115 ATME 613 739-8197
Centre de santé et services communautaires Carlington.....	613 722-4000 ATME 613 761-7633
Service familial catholique Ottawa .....	613 233-8478 ATME 613 233-1866
Ligne de crise pour femmes abusées jour et nuit .....	613 745-3665
Organisme communautaire des services aux immigrants d'Ottawa ... ..	613 725-0202
Services pour femmes immigrantes d'Ottawa.....	613 729-3145
Service d'interprétation gratuit jour et nuit pour femmes immigrantes d'Ottawa .....	613 729-1393
<b>GROUPES POUR ENFANTS :</b>	
Centre des ressources de l'Est d'Ottawa.....	613 741-6025 ATME 613 741-3556
Service familial catholique Ottawa.....	613 233-8478 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](http://www.octevaw-cocvff.ca)