

Are you questioning your relationship?  
 Do you often feel criticized, put down, or  
 threatened by your partner?  
 Does your partner push, shove or hit you?  
 Is your partner ever possessive, jealous or controlling?

Est-ce que tu te poses des questions sur  
 ta relation avec ton/ta partenaire?

Est-ce que tu te sens souvent  
 critiquée, abaissée, dévalorisée ou  
 menacée par ton/ta partenaire?

Est-ce que ton/ta partenaire  
 te pousse, te brasse  
 ou te frappe?

Est-ce que ton/ta partenaire  
 est quelquefois possessif,  
 jaloux ou contrôlant?



If the answer is yes to one of these  
 questions, you can contact the  
 nearest program:

Western Ottawa Community Resource Centre  
 (613) 591-3686

Nepean Community Resource Centre  
 (613) 596-5626

Pinecrest-Queensway Health and Community Services  
 (613) 820-4922

Family Services à la famille Ottawa  
 (613) 725-3601

Somerset West Community Health Centre  
 (613) 238-8210

Immigrant Women Services Ottawa  
 (613) 729-3145

Eastern Ottawa Resource Centre  
 (613) 741-6025

Carlington Community and Health Services  
 (613) 722-4000

Jewish Family Services of Ottawa  
 (613) 722-2225

Si la réponse est oui à une de ces  
 questions, tu peux téléphoner au  
 programme le plus près de chez toi :

Centre de ressources communautaires d'Ottawa ouest  
 (613) 591-3686

Santé et services communautaires Carlington  
 (613) 722-4000

Service familial catholique Ottawa  
 (613) 233-8478

Centre des ressources de l'Est d'Ottawa  
 (613) 741-6025

Demande à parler à une intervenante du Programme de violence  
 faite aux femmes. Nous offrons GRATUITEMENT de l'information,  
 de l'intervention individuelle, des groupes de soutien, de l'aide à  
 trouver un logement, un(e) avocat(e), de l'aide sociale, etc.

Ask to speak to a worker from the Violence Against Women Program  
 for FREE individual counselling, support groups, information and  
 referrals re: housing, lawyers, social assistance, etc.

24-hour crisis line:  
 (613) 745-4818

Assaulted Women's Helpline:  
 1 (866) 863-0511  
 TTY: 1(866) 863-7868

Emergency: 911

Ligne d'aide 24 heures :  
 (613) 745-3665

Ligne de soutien pour femmes  
 victimes de violence :  
 1 (877) 336-2433

En cas d'urgence : 911



Ottawa Coalition To End Violence Against Women  
 Coalition d'Ottawa contre la violence faite aux femmes