

# La Violence Conjugale

Violence Psychologique: "Mon conjoint m'interdit de voir ma famille puis lorsque je les vois, il ne me parle pas pendant trois jours. De plus, il m'humilie sans cesse devant mes amies. Je me sens contrainte de surveiller mes moindres gestes afin d'éviter les reproches."

Violence Verbale: "Je suis tannée de me faire traitée de toutes sortes de noms et de me faire dire que c'est toujours moi qui sème la pagaille. À chaque fois que je veux partir, je me fais dire: "Si tu pars, tu ne reverras jamais les enfants."

Violence Économique: "Il se paie tout ce dont il a envie, je n'ai jamais d'argent pour moi et les enfants."

Violence Sexuelle: "Il insiste pour faire avec moi des actes sexuels qui me rendent mal à l'aise. Aussi il me force à porter des vêtements qu'il trouve "sexy" mais qui me gênent."

Violence Physique: "L'autre soir, j'ai eu vraiment peur pour ma vie. Au début, je me suis fait serrer les bras, ensuite bousculer et frapper la tête contre le mur. Même les chaises me passaient chaque côté de la tête."

*Je suis tannée d'être une victime !*

*Je suis tannée d'avoir à me bourrer de pilules, de thérapies et de bouquins qui m'expliquent pourquoi "j'aime trop" ou "pas assez".*

*Je suis tannée d'avoir à refouler, intérioriser et cacher mes peurs, ma peine et ma colère.*

*Je suis tannée d'avoir à subir, sans jamais rien dire, à vouloir solutionner les problèmes qui ne me concernent pas, à comprendre sans jamais être comprise moi-même.*

*Je suis par-dessus tannée d'avoir à être toujours responsable de tout et de rien.*

*J'aimerais ne plus avoir à me justifier pour des choses auxquelles je crois. Ni m'excuser pour des choses que je n'ai pas fait.*

*Je veux reprendre le contrôle de ma vie. Poser des gestes concrets dans le sens de mon bien-être. Pensez à moi...écouter ce que je ressens et exprimer ce que je pense.*

*Je ne veux plus être une victime !!!*

La maison du Réconfort œuvre depuis plus de 25 ans dans la communauté afin d'offrir un hébergement gratuit et sécuritaire pour les femmes et leurs enfants victimes de violence conjugale.

Pour nous joindre: 514-768-8648

**GROUPE DE  
DÉVICTIMISATION**



POUR LES FEMMES AYANT  
DÉJÀ VÉCU UNE  
RELATION AMOUREUSE  
DANS UN CONTEXTE DE  
VIOLENCE CONJUGALE

## Ton ex-conjoint t'a t'îl déjà...

- Humilié devant tes amies ?
- Interdit de voir ta famille ?
- Traité de folle, de malade, etc.?
- Bousculé, serré les bras, fait des menaces ?

**La violence conjugale laisse en nous des traces profondes, même après la rupture: faible estime de soi, peurs, culpabilité, insécurité, etc. Alors si tu veux contrer ces effets, viens participer à ce groupe en toute confidentialité...Ça pourrait t'aider !**



## On te propose 13 rencontres afin de ...

- **R**eprendre du pouvoir sur ta vie
- **V**oir pourquoi tu te retrouves souvent habitée par un grand sentiment d'impuissance
- **E**xaminer les conséquences de la violence
- **I**dentifier tes peurs
- **A**border la honte, la culpabilité, la colère
- **E**xpérimenter différentes situations de prise de pouvoir dans le quotidien
- **D**éfaire les effets de la violence conjugale dans ta vie
- **A**pprendre à respecter tes limites

## Quand ?

**Les Mardis de 13:15 à 16:15  
débutant le 17 septembre 2013**

**Durée de 13 semaines**

**Les places sont limitées  
(Les femmes intéressées doivent  
s'inscrire)**



**Pour plus de  
renseignements ou pour  
t'inscrire  
téléphone au**

**(514) 767-0384 OU  
(514) 768-8648**

Ateliers offerts par :  
Le Centre des Femmes de Verdun  
en partenariat avec La Maison du  
Réconfort