

**GROUPES DE SOUTIEN
GRATUITS ET CONFIDENTIELS**

Groupe de jour de 13h30 à 16h00

Groupe de soir de 18h30 à 21h00

INFORMATION ET INSCRIPTION

819-478-3353

ou

info@calacs-lapasserelle.org



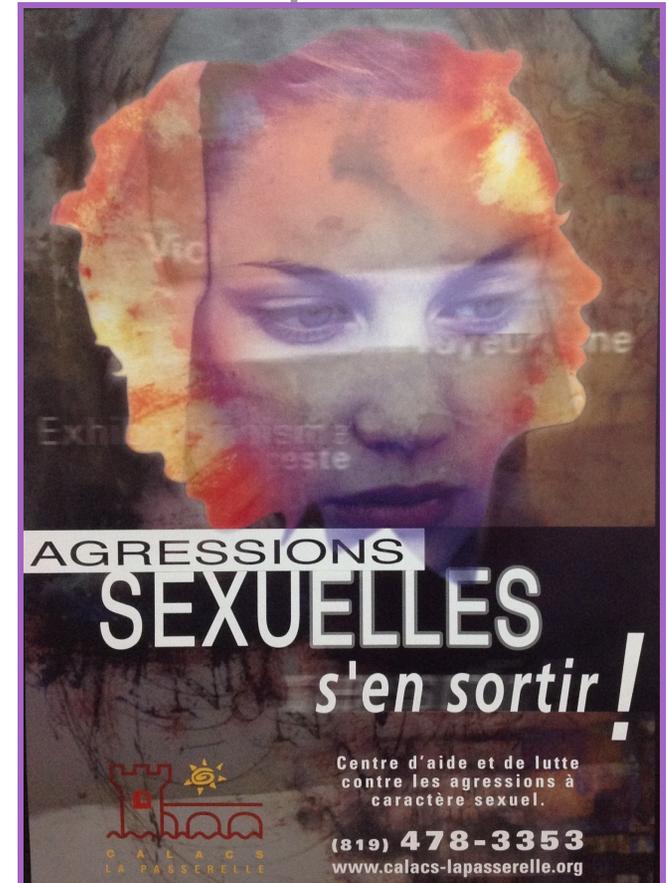
Imagine...

***Tu n'as qu'un pas à faire pour briser le
silence et reprendre le pouvoir
sur ta vie!***

CALACS LA PASSERELLE

**CENTRE D'AIDE ET DE LUTTE
CONTRE LES AGRESSIONS À
CARACTÈRE SEXUEL**

Un groupe de soutien... Pourquoi pas!!



QUOI?

Le groupe de soutien

À la suite d'une rencontre d'entrée, tu es invitée à te joindre à un groupe.



Les 15 rencontres de groupe te permettent de briser l'isolement et de renforcer ton sentiment d'appartenance. (max. de 8 femmes)

COMMENT?

Tu fixes tes propres objectifs.

Tu apprends à mettre tes limites et à les faire respecter, tout ceci dans un groupe sécuritaire où il n'y a pas de jugement.

Par des thèmes de discussion:
la honte, la culpabilité, la colère, la reprise de pouvoir sur ta vie, ... ou d'autres thèmes selon les besoins des participantes.

Et des activités choisies:
écriture, dessin, collage, prise de parole, cours d'autodéfense (verbale et physique),...

Les rencontres de groupe se veulent des moments où toutes les femmes trouvent respect, compréhension et solidarité.

Témoignages:

«Pendant 16 ans j'ai été prise avec la rage, la peur, l'angoisse...plus capable!! J'ai participé au groupe de soutien et j'ai les outils pour affronter mes peurs et réussir ma vie malgré mes agressions. Merci!»
Monia

«J'ai retrouvé celle d'avant, j'ai appris à dire non, à me faire respecter. Au départ, je ne parlais pas, mais je repars maintenant solide.»
Participante d'un groupe

«La dépression n'est pas un signe de faiblesse, mais plutôt un signe d'avoir essayé trop longtemps d'être forte.»
Citation partagée par Louise