

LES ÉTAPES EN GROUPE



- Briser la glace;
- Créer ma sécurité;
- Reconnaître les conséquences des agressions sexuelles dans ma vie;
- Briser le silence;
- Remettre la responsabilité de l'agression à l'agresseur;
- Choisir de guérir;
- Reprendre du pouvoir sur ma vie;
- Reconnaître et exprimer mes émotions;
- Apprendre à m'estimer et avoir du plaisir;
- Apprivoiser ma sexualité;
- Célébrer mes acquis et mes efforts.



EN PARLER
C'EST SE LIBÉRER



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

C.P. 61, La Malbaie (Québec) G5A 1T6
Téléphone : 418-665-2999
Télécopieur : 418-665-2999
calacscharlevoix@videotron.ca
www.calacscharlevoix.com

La ligne écoute
en agression sexuelle

24 heures par jour, 7 jours sur 7
1-888-933-9007



Les
ateliers

BRISONS
LE SILENCE

POUR FEMMES
ET ADOLESCENTES
de 14 ans et plus



UN GROUPE DE SOUTIEN

Le groupe de soutien est un moyen efficace pour aider les femmes agressées sexuellement à traverser et à surmonter les difficultés qui découlent de la violence sexuelle dont elles ont été victimes.

Le travail en groupe se réalise en grande partie au moyen de discussions et d'échanges.

« Raconter
MON HISTOIRE
m'a permis de voir où
je suis rendue dans
MA GUÉRISON. »



POUR BRISER L'ISOLEMENT

Le groupe permet aux femmes de briser leur isolement, de ne plus se sentir seules à vivre certaines difficultés ou situations. Il permet aux femmes de se reconnaître dans les paroles, les réactions et les expériences des autres.

Le travail en groupe favorise l'apprentissage de nouvelles habiletés qui serviront aux femmes dans leur milieu respectif ainsi que dans leur vie de tous les jours.



À PROPOS DES SÉANCES

**12 rencontres structurées
de 3 heures**

Confidentialité assurée

Quand : Le jour de 13h15 à 16h15

Le soir de 18h30 à 21h30

Nombre de participantes :
Un groupe fermé de 6 à 8 personnes

Conditions préalables :

Rencontre préparatoire avec une intervenante.

Se sentir prête à faire une démarche de groupe.



Les ateliers sont offerts sans distinction de l'orientation sexuelle, la couleur, le handicap physique, la déficience intellectuelle, la religion ou l'origine ethnique des femmes et des adolescentes.

AUTRES SERVICES

Le CALACS de Charlevoix offre des services confidentiels et gratuits aux femmes et aux adolescentes qui ont vécu une forme d'agression sexuelle, récente ou passée.

- **Intervention téléphonique (et la ligne écoute sans frais);**
- **Intervention individuelle;**
- **Accompagnement lors des démarches médicales, policières et judiciaires;**
- **Soutien aux proches;**
- **Information sur les droits et recours possibles;**
- **Ateliers de sensibilisation, de prévention et de formation.**



DISCUTER, ÉCHANGER...

Les discussions portent sur un thème particulier qui est proposé à l'avance par les intervenantes. En général, les thèmes abordés sont la culpabilité, la colère, la mère, redonner à l'agresseur ce qui lui appartient, l'estime de soi, l'enfant intérieur et la sexualité.

Les intervenantes font preuve d'ouverture et de souplesse pour trouver des façons de faire qui permettent aux femmes d'avancer dans leur démarche et d'atteindre leurs objectifs.

Je me suis adoucie,
Je me suis pardonné,
Je ne suis plus enragée.