

# Connections for Women

Free services are available for women who are or have been abused by their male partners.

"Growth in Connection" is a specialized program offered by the Sudbury Counselling Centre since 1985.



Centre de counselling de Sudbury  
Sudbury Counselling Centre

## Would you like to:

- Increase your self-esteem and independence?
- Stop feeling guilty or shameful?
- Stop feeling isolated and dependent on your partner?
- Gain an understanding of what is a healthy relationship?
- Develop a safety plan for you and your children?
- Stop blaming and doubting yourself?
- Develop strategies to improve your personal life?
- Better understand dynamics of abuse, power and control?

## The Sudbury Counselling Centre can help you achieve these goals through:

- Individual counselling or,
- Our "Growth in Connection" group.

These services are part of our Violence Against Women Intervention Program which focuses on healing from the impact of abuse and rebuilding one's life. Leaving or not leaving the relationship is not the focus of this Program.

## There are many forms of abuse in intimate relationships and these can include:

- Physical violence
- Verbal abuse
- Emotional/psychological abuse
- Sexual abuse
- Spiritual abuse
- Coercion and threats
- Control and isolation
- Minimizing, denying and blaming you
- Using the children against you
- Demanding "male privileges"
- Financial abuse
- Being jealous and possessive
- Stalking and harassment
- Technology-related abuse

These behaviors are intentional and intimidating in order to control the other person's behaviour and to induce fear. This abuse creates a power imbalance in the relationship.



*The Connections for Women program is funded in part by the government of Ontario and is offered at no cost to our clients.*

## Do you feel...

Afraid, angry, confused, alone, powerless and in need of help and support?

## You are not alone!

For more information about our program and services, please contact the Intake Worker at 524-9629 from Monday to Friday, 8:30 a.m. to 4:30 p.m. (4:00 p.m. during the summer)

*Please note that an interview is required before attending the group. Groups are offered in January, April and September.*



**Sudbury Counselling Centre**  
260 Cedar Street,  
Sudbury ON P3B 1M7  
Telephone: 705.524.9629  
Fax: 705.524.1530  
Email: info@counsellingscc.com

# Liens pour femmes

Des services gratuits sont disponibles pour les femmes qui sont ou qui ont été abusées par leurs partenaires mâles.

« Liens de croissance » est un programme spécialisé offert par le Centre de counselling de Sudbury depuis 1985.



Centre de counselling de Sudbury  
Sudbury Counselling Centre

## Veux-tu :

- Augmenter ton estime de soi et ton indépendance?
- Mettre fin aux sentiments de culpabilité et de honte?
- Éliminer le sentiment d'isolement et de dépendance vis-à-vis ton partenaire?
- Savoir c'est quoi une relation saine?
- Développer un plan de sécurité pour toi et tes enfants?
- Cesser de te blâmer et te douter?
- Développer des stratégies pour améliorer ta vie?
- Comprendre davantage les dynamiques d'abus, de pouvoir et de contrôle?

## Le Centre de counselling de Sudbury peut t'aider à atteindre ces objectifs par :

- L'intervention individuelle ou
- Par notre groupe « Liens de croissance ».

Ces services sont offerts à l'intérieur de notre programme d'intervention contre la violence faite aux femmes qui vise la croissance personnelle et traite de l'impact de l'abus sur les victimes. Décider de mettre fin ou non à une relation n'est pas l'objectif de notre programme.

## L'abus prend différentes formes dans une relation et peut être :

- Physique et/ou verbal
- Émotif et psychologique
- Sexual
- Spirituel
- Financier
- Les contraintes et les menaces
- Le contrôle et l'isolement
- Le reniement, le blâme et la minimisation de l'abus
- L'utilisation des enfants
- Des exigences quant aux « priviléges du mâle »
- La jalousie et la possession
- Le harcèlement
- Relié à la technologie

Ces comportements sont intentionnels et intimidants pour contrôler l'autre personne et pour provoquer la peur. L'abus crée un déséquilibre de pouvoir dans la relation.



Le programme Liens pour femmes est financé en partie par le gouvernement de l'Ontario et est offert gratuitement à nos clientes.

## Est-ce que tu éprouves...

De la peur, de la colère, de la confusion, de la solitude, de l'impuissance ? As-tu besoin d'aide et d'appui ?

## Tu n'es pas seule !

Pour plus d'information sur notre programme et nos services, veuillez contacter la personne chargée de l'accueil au 524-9629 du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30. (16 h durant l'été)

Veuillez noter qu'une entrevue est nécessaire avant de participer au groupe. Les groupes sont offerts en janvier, avril et septembre.



## Centre de counselling de Sudbury

260, rue Cedar

Sudbury ON P3B 1M7

Téléphone : 705.524.9629

Télécopieur : 705.524.1530

Courriel : info@counsellingccs.com