

You promised to change...
after you

You said you would stop...
after you

You said I deserved it...
after you

HIT
me.

STALKED KILLED
me. me.

Learn how you can help stop domestic violence

For free, confidential help and information, call the provincial 24-hour crisis line at:

1-877-977-0007

TTY 1-888-987-2829

For more information, visit:
manitoba.ca/domesticviolence

For different formats of this brochure, contact:
fvpp@gov.mb.ca

You bought me flowers... after you
FORCED
me to have sex.

Without help, abusive relationships only get worse.

For free confidential help, call:

1-877-977-0007

TTY 1-888-987-2829



What is domestic violence?

Domestic violence happens when people in intimate personal relationships use abusive behaviour to control or hurt their partners.

Domestic violence happens to women and men of all ages, cultures, income levels, religions, professions and abilities. Women, older adults, people with disabilities, and recently separated women and men, are even more at risk for abuse.

Who does it affect?

Domestic violence can affect many people besides the victim. These include children, other family members, friends, neighbours, co-workers and pets.

Domestic violence often affects children the most. They may grow up believing abuse is part of a normal relationship.

How do I know if it's happening to me?

You could be a victim of domestic violence if someone close to you is:

- hurting you physically
- threatening to hurt you, your children, other family members or pets
- forcing you to have sex, or watch others have sex
- constantly humiliating you (ex: calling you names, insulting you)
- isolating you from friends and family
- keeping track of your e-mails, phone calls and Internet use
- not allowing you food, clothing, medication or other things you need
- controlling your finances

Help is available

CENTRAL REGION

Manitoba Justice - Domestic Violence Support Services (A,G,H) **239-3378** or **746-8249**
Portage Family Abuse Prevention Centre (B,C,G) **239-5233**
South Central Committee on Family Violence (Genesis House) (B,C,G) **325-9800**

EASTMAN REGION

Eastman Crisis Centre (B,C,G) **346-0028**
Manitoba Justice - Domestic Violence Support Services (A,G,H) **345-9752**
Survivor's Hope Crisis Centre Inc. (I,J) **753-3150**

INTERLAKE REGION

Interlake Women's Resource Centre (A,B,G) **642-8264**
Lakeshore Women's Resource Centre (A,B,G) **768-3016**
Manitoba Justice - Domestic Violence Support Services (A,G,H) **785-5213**
Nova House Inc. (Selkirk) (B,C,G) **482-1200**

PARKLAND REGION

Manitoba Justice - Domestic Violence Support Services (A,G,H) **622-5080**
Parkland Crisis Centre (Dauphin) (B,C,G) **638-9484**
Swan Valley Crisis Centre (A,B,D,G) **734-9368**

NORMAN REGION

Manitoba Justice - Domestic Violence Support Services (A,G,H) **627-8483**
Snow Lake Centre on Family Violence (A,G) **358-7141**
The Pas Committee for Women in Crisis (Aurora House) (B,C,G) **623-5497**
Women's Safe Haven/Resource Service (A,B,D,G) **681-3105**

THOMPSON REGION

Manitoba Justice - Domestic Violence Support Services (A,G,H) **677-6368**
Men are Part of the Solution (MAPS) **778-6040**
Thompson Crisis Centre (B,C,G) **778-7273**
Toll Free **1-800-442-0613**

FIRST NATIONS SHELTERS IN MANITOBA

First Nation Healing Centre (Fisher River Cree Nation Koostatak) Toll Free **1-800-692-6270**
Jean Folster Place (Norway House) **359-4400**
Mamawehetowin Crisis Centre (Pukatawagan) Toll Free **1-866-432-1041**
Wechin Waskigan Crisis Centre (Shamattawa) **565-2548**

As a general rule:

- (A) Specialized counselling, not crisis-oriented
- (B) Short-term crisis services
- (C) Shelter - emergency residential shelter and counselling
- (D) Residential Second Stage programs
- (E) Supervised access services

WINNIPEG

Age and Opportunity Elder Abuse Services **956-6440**
Seniors Abuse Support Line (Toll Free) **1-888-896-7183**
Alpha House Project (D) **982-2011**
Couple's Counselling Project (A,F,G,H) **790-7221**
Evolve Program (A,G) **784-4208**
Klinik Community Health Centre **784-4090**
Drop in Counselling **784-4067**
Fort Garry Women's Resource Centre (A,G) **477-1123**
Ikwe-Widjiitiwin Inc. (B,C,G) **987-2780**
Toll Free **1-800-362-3344**
Toll Free TTY **1-888-987-2829**
Immigrant Women's Counselling Services (A,G) **940-2172**
L'Entre-temps des Franco-Manitobaines (D) **925-2550**
Toll Free **1-800-668-3836**
Manitoba Justice - Domestic Violence Support Services (A,G,H) **945-6851**
Men's Resource Centre (A,C,G,H) **415-6797**
Toll Free **1-855-672-6727**
North End Women's Centre (A,G) **589-7347**
Nor'West Co-op Community Health Centre (A,G) **940-2080**
Osborne House (B,C,G) **942-3052**
TTY **942-5209**
Pluri-elles (Manitoba) Inc. (A,G) **233-1735**
Toll Free **1-800-207-5874**
Spirit of Peace Program (Ma Mawi-Wi-Chi-Itata Centre Inc.) (A,G) **925-0300**
The Laurel Centre Inc. (A,G,H,K) **783-5460**
Wahbung Abinoonjiiag Inc. (A,G) **925-4610**
Winnipeg Children's Access Agency (E,G) **284-4170**
Toll Free **1-866-886-6153**
WISH Inc. (Women in Second Stage Housing) (D) **275-2600**
A Women's Place: Domestic Violence Support & Legal Services (A,G) **940-6624**

If you are leaving an abusive relationship and require temporary accommodations for your pet please call **1-877-977-0007**

WESTMAN REGION

Brandon Access/Exchange Service (E,G,H) **729-8115**
Manitoba Justice - Domestic Violence Support Services (A,G,H) **726-6515**
Samaritan House Ministries (D) **726-0758** or **727-1268**
The Counselling Centre - Men's Program (A,H) **726-8706**
The Women's Resource Centre (A,G) **726-8632**
Toll Free **1-866-255-4432**
YWCA of Brandon - Couple's Program (F,H) **571-3680**
YWCA Westman Women's Shelter (B,C,G) **727-3644**

- (F) Couples counselling for people with a history of domestic violence
- (G) Wheelchair accessible
- (H) Services for men
- (I) Public Education
- (J) Sexual Assault Crisis Intervention
- (K) Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse

Tu promets de changer...
mais tu me

FRAPPES.

Tu dis que tu arrêteras...
mais tu me

HARCÉLÉS.

Apprenez comment vous pouvez
faire cesser la violence familiale.

Pour obtenir de l'aide et des renseignements gratuits et
confidentiels, appelez la ligne de détresse sans frais à l'échelle
de la province (24 heures) :

1 877 977-0007

ATS : 1 888 987-2829

Pour plus de renseignements, visitez
manitoba.ca/domesticviolence/index.fr.html

Pour obtenir d'autres formats de cette brochure,
envoyez un courriel à
fvpp@gov.mb.ca.

Tu m'apportes des fleurs...
mais tu me

FORCES
à avoir des rapports sexuels.

Sans aide, les relations
de violence ne font que
s'aggraver.

Pour obtenir de l'aide confidentielle
et gratuite, composez le

1 877 977-0007.

ATS : 1 888 987-2829

Manitoba 

Tu penses que je le mérite...

alors tu me

TUES.

Qu'est-ce que la violence familiale?

On parle de violence familiale lorsque les personnes engagées dans une
relation intime adoptent un comportement violent pour contrôler ou blesser
leurs partenaires.

La violence familiale touche les femmes et les hommes de tout âge, de toute
culture, de tout niveau de revenu, de toute religion, de toute profession et de
toute capacité. Les femmes, les personnes âgées, les personnes handicapées,
et les femmes et les hommes récemment séparés, risquent davantage d'être
victimes de violence.

Qui est touché par la violence familiale?

Outre la victime, la violence familiale peut toucher bon nombre d'autres
personnes, entre autres des enfants, d'autres membres de la famille, des amis,
des voisins, des collègues de travail et des animaux familiers.

Les enfants sont souvent les personnes les plus touchées. Ils peuvent grandir en
pensant que la violence fait partie d'une relation normale.

Comment savoir si je suis moi-même une victime?

Il se peut que vous soyez victime de violence familiale si l'un de vos proches :

- vous blesse physiquement;
- menace de vous faire mal ou de faire mal à vos enfants, à d'autres
membres de votre famille ou à vos animaux familiers;
- vous oblige d'avoir des rapports sexuels ou de regarder des
scènes sexuelles;
- vous humilie constamment (p. ex. propos insultants, humiliants);
- vous isole de votre famille et de vos amis;
- surveille vos courriels, vos appels téléphoniques et votre usage
d'Internet;
- vous prive de nourriture, de vêtements, de médicaments ou d'autres
nécessités de la vie;
- contrôle vos finances.

Il existe de l'aide.

RÉGION DU CENTRE

Portage Family Abuse Prevention Centre (B,C,G) 239-5233
Services aux victimes
- Section de la violence familiale (A,G,H) 239-3378 ou 746-8249
South Central Committee on Family Violence (Genesis House) (B,C,G) 325-9800

RÉGION DE L'EST

Eastman Crisis Centre (B,C,G) 346-0028
Services aux victimes - Section de la violence familiale (A,G,H) 345-9752
Survivor's Hope Crisis Centre Inc. (I,J) 753-3150

RÉGION D'ENTRE-LES-LACS

Interlake Women's Resource Centre (A,B,G) 642-8264
Lakeshore Women's Resource Centre (A,B,G) 768-3016
Nova House Inc. (Selkirk) (B,C,G) 482-1200
Services aux victimes - Section de la violence familiale (A,G,H) 785-5213

RÉGION DES PARCS

Parkland Crisis Centre (Dauphin) (B,C,G) 638-9484
Services aux victimes - Section de la violence familiale (A,G,H) 622-5080
Swan Valley Crisis Centre (A,B,D,G) 734-9368

RÉGION DU NORD

Services aux victimes - Section de la violence familiale (A,G,H) 627-8483
Snow Lake Centre on Family Violence (A,G) 358-7141
The Pas Committee for Women in Crisis (Aurora House) (B,C,G) 623-5497
Women's Safe Haven/Resource Service (A,B,D,G) 681-3105

RÉGION DE THOMPSON

Services aux victimes - Section de la violence familiale (A,G,H) 677-6368
Men are Part of the Solution (MAPS) 778-6040
Thompson Crisis Centre (B,C,G) 778-7273
Sans frais 1 800 442-0613

REFUGES POUR PREMIÈRES NATIONS AU MANITOBA

First Nation Healing Centre (Fisher River Cree Nation Koostatak)
Sans frais 1 800 692-6270
Jean Folster Place (Norway House) 359-4400
Mamawehetowin Crisis Centre (Pukatawagan) Sans frais 1 866 432-1041
Wechin Waskigan Crisis Centre (Shamattawa) 565-2548

Règle générale :

- (A) Services de counseling spécialisé, pas orienté vers les situations de crise
- (B) Services à court terme pour les situations de crise
- (C) Refuge - hébergement d'urgence et services de counseling
- (D) Programmes d'hébergement de seconde étape
- (E) Services de visites surveillées

WINNIPEG

Age and Opportunity Elder Abuse Services 956-6440
Ligne d'aide pour les aînés victimes de mauvais traitements
Sans frais 1 888 896-7183
Alpha House Project (D) 982-2011
Centre de ressources pour hommes (A,C,G,H) 415-6797
Sans frais 1 855 672-6727
Evolve Program (A,G) 784-4208
Klinic Community Health Centre 784-4090
Service de counseling de porte ouverte 784-4067
Fort Garry Women's Resource Centre (A,G) 477-1123
Ikwe-Widjitiwin Inc. (B,C,G) 987-2780
Sans frais 1 800 362-3344
ATS Sans frais 1 888 987-2829
Immigrant Women's Counselling Services (A,G) 940-2172
L'Entre-temps des Franco-Manitobaines (D) 925-2550
Sans frais 1 800 668-3836
North End Women's Centre (A,G) 589-7347
NorWest Co-op Community Health Centre (A,G) 940-2080
Osborne House (B,C,G) 942-3052
ATS 942-5209
Pluri-elles (Manitoba) Inc. (A,G) 233-1735
Sans frais 1 800 207-5874
Services aux victimes - Section de la violence familiale (A,G,H) 945-6851
Services de counseling pour couples (A,F,G,H) 790-7221
Spirit of Peace Program (Ma Mawi-Wi-Chi-Itata Centre Inc.) (A,G) 925-0300
The Laurel Centre Inc. (A,G,H,K) 783-5460
Wahbung Abinoonjiag Inc. (A,G) 925-4610
Winnipeg Children's Access Agency (E,G) 284-4170
Sans frais 1 866 886-6153
WISH Inc. (Women in Second Stage Housing) (D) 275-2600
A Women's Place: Services de soutien aux victimes de violence
familiale et services juridiques (A,G) 940-6624

Si vous quittez une relation abusive et avez besoin de logement temporaire pour votre
animal de compagnie, veuillez svp téléphoner le 1 877 977-0007.

RÉGION DE L'OUEST

Brandon Access/Exchange Service (E,G,H) 729-8115
Samaritan House Ministries (D) 726-0758 ou 727-1268
Services aux victimes - Section de la violence familiale (A,G,H) 726-6515
The Counselling Centre - programme pour hommes (A,H) 726-8706
The Women's Resource Centre (A,G) 726-8632
Sans frais 1 866 255-4432
YWCA de Brandon - programme pour couples (F,H) 571-3680
YWCA Westman Women's Shelter (B,C,G) 727-3644

(F) Counseling de couples aux prises avec des problèmes de violence familiale

(G) Accessible en fauteuil roulant

(H) Services offerts aux hommes

(I) Éducation du public

(J) Intervention d'urgence pour les victimes d'agression sexuelle

(K) Services aux survivants adultes d'un abus sexuel pendant l'enfance