

Pierrette marche sur la rue, il est 19h00 et il fait déjà noir. Elle a l'impression que quelqu'un la suit...

Marie est dans un autobus presque désert. Un homme monte dans l'autobus.

Il s'assoit à côté d'elle... beaucoup trop près...

Jeanne vit seule. Son propriétaire vient d'appeler et il s'en vient. Elle ne sait pas trop pourquoi mais cet homme lui fait peur...

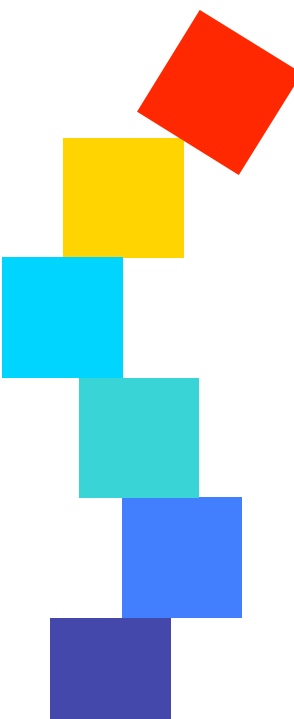
Thérèse est avec son petit-fils. Il vient constamment lui demander de l'argent bien qu'elle ait refusé à plusieurs reprises... elle ne sait plus comment lui dire non pour qu'il comprenne !

## Les femmes qui fréquentent votre ressource savent-elles comment réagir dans de telles situations ?

On sait que :

- Parmi les québécoises de 18 ans ou plus, **47%** disent avoir déjà été victimes de violence depuis l'âge de 16 ans.
- **87%** des québécoises disent avoir été victimes de harcèlement sexuel.
- Les **femmes de 55 ans et plus** sont les personnes qui vivent le plus d'insécurité et qui se privent le plus de certaines activités telles que de sortir de la maison après certaines heures **parce qu'elles ont peur !**

Malheureusement, on sait aussi que les femmes s'empêchent de réagir dans de telles situations par crainte d'aggraver la situation, de se tromper ou même de faire de la peine à l'autre. De façon générale, les femmes ne se croient pas assez fortes pour penser pouvoir réagir efficacement en cas d'agression...



Le *Cran des femmes* est un organisme communautaire dont la mission est la **prévention des agressions sexuelles et de la violence**. Depuis sa fondation en 1995, le *Cran* a offert des ateliers de prévention de la violence et d'autodéfense à des milliers de femmes et d'adolescentes du Québec.

Un atelier de prévention de la violence et d'autodéfense du *Cran* permet aux femmes:

- de **reconnaître plus rapidement** les situations de violence lorsqu'elles se produisent ;
- de **se donner le droit** de réagir lorsqu'elles ont peur ;
- de développer des moyens pour **éviter de figer** dans les situations dangereuses ;
- d'apprendre à **faire face** autant aux agressions psychologiques qu'aux agressions physiques ;
- de se sentir **plus en sécurité** dans leur vie au travail, à la maison, dans la rue, etc.

L'approche développée par le *Cran* mise sur :

- le renforcement de la **confiance en soi** et de l'**affirmation de soi** ;
- des techniques **concrètes** et **adaptées** aux besoins des femmes.

**Les activités du Cran sont offertes aux femmes de 13 à 113 ans !**

**Pour plus d'information ou pour organiser un atelier, n'hésitez pas à communiquer avec nous !**

Claudine Thibaudeau, coordonnatrice