

# La débrouille



## La Débrouille

La Débrouille est un organisme à but non lucratif 24/7 instauré dans la communauté depuis plus de 25 ans déjà ! C'est une maison d'aide et d'hébergement pour les femmes et enfants qui subissent de la violence psychologique, physique, verbale, économique ou sexuelle de la part de son conjoint ou ex-conjoint.

### Le cycle de la violence

**Tension** : des excès colériques, des silences lourds, des intimidations, des regards menaçants. Provoque de l'anxiété.

**Agression** : verbale, psychologique, physique, sexuelle, économique. Provoque la colère et l'humiliation.

**Justification** : trouve des excuses, explique pourquoi il y a eu éclatement, ce n'est jamais de sa faute. Provoque le doute.

**Réconciliation** : tout pour se faire pardonner, demande de l'aide, parle de thérapie, de suicide... Provoque l'espoir.

« La violence conjugale, c'est bien plus qu'un problème de couple, c'est un problème social... »

### Voici nos services gratuits et confidentiels :

- Écoute téléphonique;
- Information, référence;
- Hébergement dans un lieu sécuritaire;
- Intervention individuelle et de groupes;
- Suivi mère/enfants;
- Services externes et groupe d'entraide;
- Accompagnement socio-juridique;
- Programme de prévention/sensibilisation et de conférence auprès de la communauté.

### Vous avez le droit :

- Au respect physique et moral;
- De vouloir changer votre situation;
- D'exprimer vos idées et vos sentiments;
- De vivre dans la sécurité;
- De désirer un exemple de communication saine pour vos enfants;
- De mettre fin à une relation opprimante;
- De vivre sans violence.

Téléphone : 418 724-5067 Ligne d'urgence

S.O.S Violence conjugale : 1 800 363-9010

Courriel : intervenante.debrouille@cgcable.ca

Site internet : www.ladebrouille.ca



# burgers

Tous nos burgers sont garnis de laitue, tomate et mayonnaise.

<b>Bœuf haché</b> .....	<b>6,25 \$</b>
<b>Poulet grillé</b> .....	<b>7,75 \$</b>
<b>Végé</b> .....	<b>5,95 \$</b>
<b>Saumon pané</b> .....	<b>6,95 \$</b>

### ♥ Vos choix de garnitures

<b>Célabre</b> (fromage suisse et bacon) .....	<b>1,80 \$</b>
<b>Triple</b> (fromages suisse, cheddar et à la crème) .....	<b>2,55 \$</b>
<b>Sud-ouest</b> (oignon, fromage cheddar et sauce BBQ fumée) .....	<b>1,55 \$</b>
<b>Forestier</b> (fromage brie et champignons) .....	<b>2,80 \$</b>
<b>Hot hot !!!</b> (salsa, cheddar, piments forts et luzerne) .....	<b>2,00 \$</b>
<b>Santa Fe</b> (fromage cheddar, salsa, guacamole et luzerne) .....	<b>2,00 \$</b>
<b>Californien</b> (condiment à la mandarine et poivron avec luzerne) .....	<b>2,00 \$</b>
<b>Sauté</b> (oignon, champignons et piments forts, fromage cheddar) .....	<b>2,00 \$</b>
<b>Bombay</b> (mélange de légumes marinés grillés et fromage de chèvre) .....	<b>2,80 \$</b>
<b>nouveau</b> <b>Le grand pesto</b> (camembert, pesto) .....	<b>2,80 \$</b>

### Vos choix d'accompagnement

<b>♥ Frites fraîches</b> (servies avec mayonnaise maison) .....	<b>3,35 \$</b>
Essayez-les avec notre parmesan	
<b>Salade mesclun</b> (choix de vinaigrettes) .....	<b>4,55 \$</b>
<b>Salade César</b> (laitue romaine avec croûtons et vrai bacon) .....	<b>4,75 \$</b>

### Les extras

<b>Condiment à la mandarine</b> .....	<b>1,80 \$</b>
<b>Fromage</b> (chèvre, bleu, brie, à la crème ou camembert) .....	<b>1,54 \$</b>
<b>Mélange sauté</b> (champignons, oignon, piments forts, épices) .....	<b>1,54 \$</b>
<b>Mélange de légumes marinés grillés</b> .....	<b>1,54 \$</b>
<b>Champignons sautés</b> .....	<b>1,29 \$</b>
<b>Oignon sauté</b> .....	<b>1,29 \$</b>
<b>Bacon</b> .....	<b>1,29 \$</b>