

Pourquoi accompagner les femmes victimes?

277 000 femmes victimes de violences sexuelles

376 000 femmes victimes de violences au sein du couple

Les violences sexistes et sexuelles, au sein du couple ou extra-familiales, ont **d'importantes conséquences** psychologiques, comportementales, neurobiologiques et émotionnelles, affectant les **différentes sphères de la vie**, comme de la dépression, de l'anxiété, des addictions, des douleurs corporelles, des troubles du sommeil ou alimentaires.

Ces violences, pas repérées et prises en compte à temps, peuvent avoir un impact, à travers le **développement potentiel de stress post traumatique**. De plus, les femmes victimes de violences ont un **risque aggravé d'être à nouveau victimes de violences**, d'où l'importance d'une prise en charge psychologique.

Pour prendre rendez-vous

Les accompagnements

- Sur rendez-vous uniquement
- A Flers : les lundis après midi et les vendredis
- A Argentan : les mardis

Les groupes de parole

- En complément des entretiens individuels, une semaine sur deux
- A Flers : les lundis à partir de 17h30
- A Argentan : les mardis à partir de 17h30

Pour prendre rendez-vous

- **Standard : 02 33 64 38 92**
- **Mail : contact@cidff61.fr**

CIDFF de l'Orne

17 rue Joseph Morin - 61 100 Flers

<https://orne.cidff.info/>



Avec le soutien de :



AGENCE NATIONALE DE LA COHESION DES TERRITOIRES



Accompagnement des femmes victimes de violences



 Le réflexe égalité
<https://orne.cidff.info/>

Accompagnement individuel*

- Pour qui : toute femme victime de violences conjugales, sexuelles, harcèlement...
- Mettre en mots le vécu afin de se le réapproprier et/ou inverser la culpabilité
- Accueillir la parole des victimes et ses émotions
- Expliquer les mécanismes liés aux violences
Réactions au stress, Trauma, Emprise, cycle de la violence et leurs conséquences
- Faire baisser la charge émotionnelle

**Accompagnement des violences sur quelques séances puis réorientation vers les CMP, centres psychotrauma, Psychologues libéraux*



Groupe de parole : violences au sein du couple

- Pour qui : femmes victimes de violences au sein de **l'ex-couple**
- Accompagnement collectif
7 à 8 femmes
7 séances de 2 heures
- Sortir de l'isolement et tisser du lien
- Inverser la culpabilité
- Comprendre ses émotions et les exprimer
- Reconstruire
 - la confiance en soi
 - l'estime de soi
 - son autonomie
 - le sentiment de sécurité dans la relation à l'autre
- Sophrologie



Description des séances

Séance 1 : présentation du groupe

Séance 2 : décrypter les violences

Séance 3 : gestion des émotions
Sophrologie

Séance 4 : identifier les stratégies de l'auteur

Séance 5 : développer sa confiance en soi
Sophrologie

Séance 6 : vie future
Sophrologie

Séance 7 : clôture du groupe et bilan