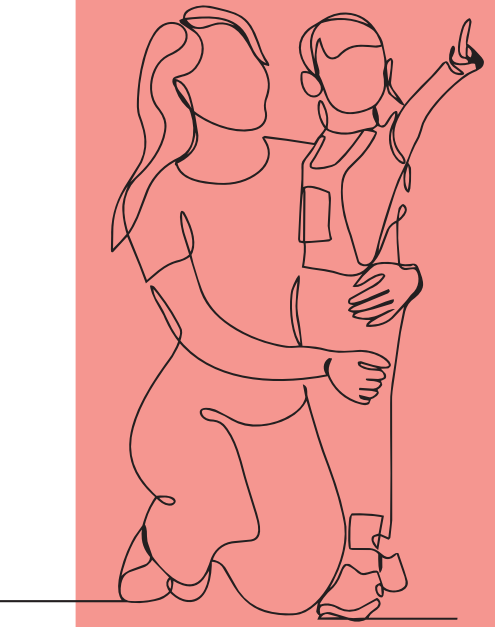
SERVICES SPÉCIALISÉS
D'AIDE AUX FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES SEXISTES



Être écoutée, soutenue, protégée

Pour les femmes & leurs enfants

CIDFF
Centre d'information
sur les droits des femmes
et des familles
Haute-Loire

CIDFF
Centre d'information
sur les droits des femmes
et des familles
Haute-Loire

en 2025...

328
femmes victimes
de violences
accompagnées

1006
entretiens
individuels
réalisés

Qui sommes-nous ?

Depuis plus de 30 ans, le CIDFF Haute-Loire accompagne les femmes confrontées aux violences sexistes et sexuelles, quels que soient leur forme et le contexte dans lequel elles surviennent : violences physiques, verbales, psychologiques, sexuelles, économiques, administratives ou numériques, commises notamment au sein du couple ou de l'ex-couple, de la famille, au travail ou dans tout autre cadre de vie.

Notre équipe spécialisée propose un accompagnement gratuit, confidentiel et global.

Nous aidons les femmes à :
- Mettre des mots sur ce qu'elles vivent,
- Trouver du soutien,
- Sécuriser leur situation,
- Retrouver du pouvoir d'agir,
- Redonner confiance,
- Construire une sortie durable des violences.



Le CIDFF Haute-Loire est un acteur identifié et spécialisé de la lutte contre les violences sexistes et sexuelles sur le département.

Ce que les violences font vivre

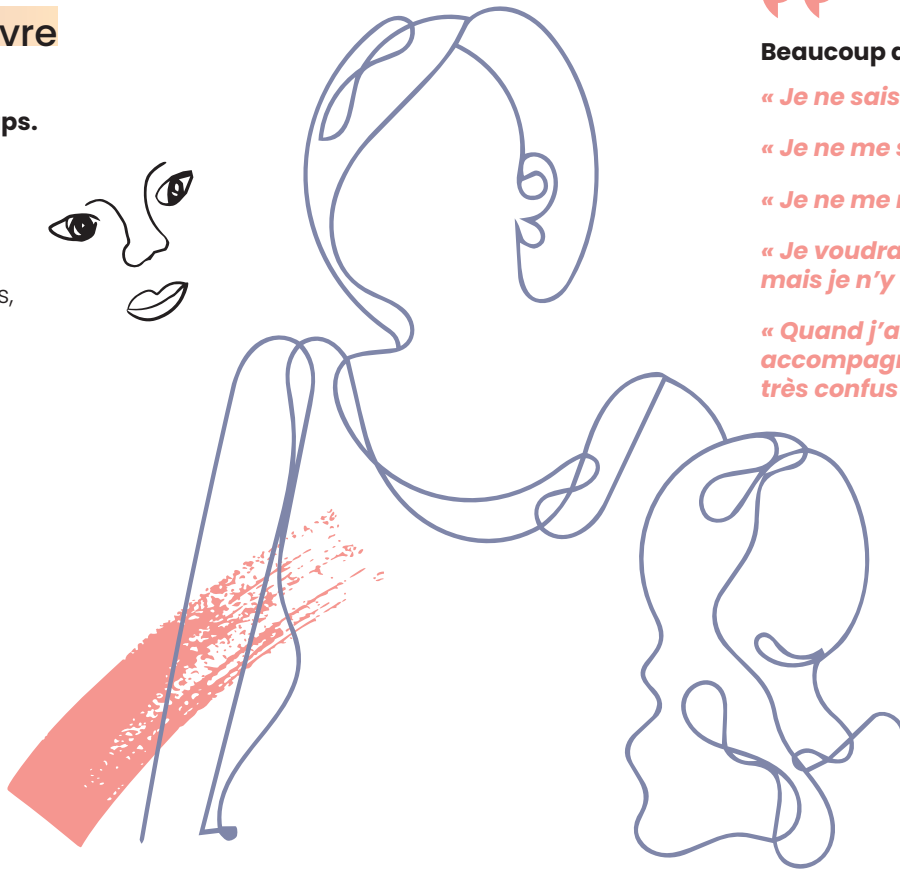
Les violences ne se résument pas aux coups.

Elles peuvent prendre de nombreuses formes : humiliations, menaces, contrôle, peur, surveillance, chantage, confiscation des documents administratifs, violences économiques, pressions autour des enfants, violences sexuelles.

Avec le temps, elles peuvent provoquer souvent :

- Une perte de confiance en soi,
- Un sentiment de culpabilité ou de honte,
- De la confusion,
- De l'isolement,
- Des difficultés à prendre des décisions,
- Un épuisement face aux démarches, ...

Comprendre ces mécanismes est souvent la première étape pour pouvoir agir.



Beaucoup de femmes disent :

« Je ne sais plus où j'en suis. »

« Je ne me sens pas victime. »

« Je ne me reconnais plus. »

« Je voudrais avancer mais je n'y arrive pas seule. »

« Quand j'ai commencé à être accompagnée, tout était encore très confus pour moi ».



Ce que le CIDFF peut vous apporter

Face aux violences, il est fréquent de ne pas savoir par où commencer.
Le CIDFF propose un accompagnement progressif, adapté à chaque situation.

Nous pouvons vous aider à :

- Identifier les mécanismes de violences et d'emprise
- Mettre des mots sur ce que vous vivez
- **Être soutenue**
- Trouver un espace où parler librement, sans jugement, et être accompagnée dans les moments difficiles
- **Être accompagnée dans vos démarches**
- Ne pas rester seule face aux procédures, aux rendez-vous, aux décisions
- **Être protégée**
- Sécuriser votre situation, votre environnement et celui de vos enfants
- **Préparer l'après**
- Retrouver de l'autonomie, reprendre confiance et envisager la suite.

Chaque femme peut mobiliser un ou plusieurs de nos accompagnements selon ses besoins.



Un soutien psychologique spécialisé

Les violences ont des impacts profonds : peur, stress, perte de repères, difficulté à penser, culpabilité, épuisement.

La psychologue du CIDFF propose un espace d'écoute spécialisé permettant de :

- Débriefer des évènements récents (violences, dépôt de plainte, audience…),
- Questionner la relation d'emprise,
- Retrouver de la clarté,
- Se réapproprier ses choix et ses perspectives.

L'accompagnement peut aussi se concentrer sur la question de la parentalité, notamment quand les enfants ont été témoins de violences ou que la parentalité est attaquée.

Un lieu ressource pour comprendre, souffler et se reconstruire en douceur.

> ***Cela nous aide à comprendre que notre ressenti est légitime et à retrouver confiance dans notre perception de ce que nous vivons.***
>
> Paroles des femmes accompagnées par le CIDFF 43.

Le soutien à la parentalité

Les violences au sein du couple fragilisent souvent la confiance des mères dans leur rôle parental.

La peur, l'épuisement, les menaces de l'ex-conjoint, les tensions autour de la garde ou de l'autorité parentale peuvent donner le sentiment de ne plus savoir comment protéger ou rassurer ses enfants.

Le CIDFF propose un soutien à la parentalité permettant de :

- Reprendre confiance dans ses compétences de mère,
- Mieux comprendre les réactions de ses enfants,
- Retrouver des repères éducatifs sécurisants,
- Être soutenue dans les difficultés liées à une séparation violente (harcèlement, menaces, chantages…)

Cet accompagnement aide les mères à se réaffirmer dans leur place parentale et à reconstruire progressivement un cadre plus serein pour leurs enfants.

Reprendre confiance en soi passe aussi souvent par reprendre confiance dans sa fonction parentale.



Un accompagnement juridique et une coordination de parcours

Les violences entraînent souvent de nombreuses questions : plainte, séparation, logement, garde des enfants, droits sociaux, travail, procédures judiciaires…

Les juristes du CIDFF vous accompagnent pour :

- Comprendre vos droits,
- Préparer vos démarches,
- Anticiper les décisions importantes,
- Être orientée vers les bons interlocuteur.rice.s.

Lorsque la situation est complexe, une référente violences peut assurer une coordination renforcée du parcours :

- Aide à prioriser,
- Articulation avec les partenaires,
- Suivi dans la durée.

L'objectif : éviter de porter seule toute la complexité administrative, sociale et judiciaire.

L'appart : un lieu ressource pour sortir de l'isolement

L'Appart est un lieu d'accueil convivial et chaleureux pensé pour les femmes victimes de violences.

C'est un espace où l'on peut :
- Libérer sa parole,
- Être reconnue dans son statut de victime,
- Mieux comprendre les mécanismes de l'emprise,
- Reprendre confiance en soi,
- Remobiliser ses ressources personnelles.

L'Appart permet de préparer, mettre en œuvre ou consolider un projet de départ sans rupture dans l'accompagnement.

Un lieu pour souffler, réfléchir et avancer à son rythme.



Un lieu pour souffler, réfléchir et avancer à son rythme. Ici, on peut parler librement, sans jugement, et se reconstruire progressivement.

Paroles des femmes accompagnées par le CIDFF 43.

Les temps collectifs : se reconstruire avec d'autres femmes

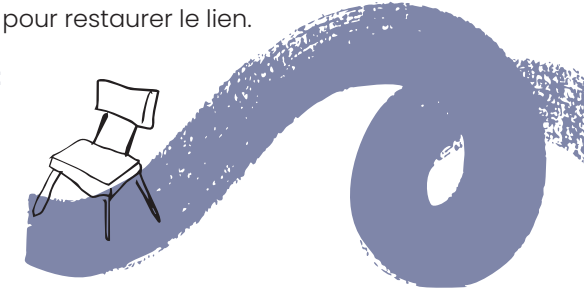
Les violences isolent et enferment souvent dans la honte ou l'incompréhension.

Rencontrer d'autres femmes vivant ou ayant vécu des situations similaires peut être une étape importante de reconstruction.
Nos ateliers collectifs permettent de :
- Sortir de la solitude,
- Croiser les expériences,
- Mieux comprendre les violences,
- Reprendre confiance,
- Refaire l'expérience de relations bienveillantes.



Trois formats sont proposés :
- Un moment pour soi : relaxation, bien-être, recentrage sur soi.
- La Valse des maux : groupes de parole et compréhension des mécanismes des violences.
- Arc-en-ciel : temps mère-enfant pour restaurer le lien.

Le collectif devient souvent un puissant levier pour ne plus se sentir seule et retrouver de la force.



Un moment pour soi

SE RECENTRER SUR SOI ET REPRENDRE SON SOUFFLE

Lorsque l'on vit des violences, le corps est souvent tendu, épuisé, en état d'alerte permanent.

Les ateliers « Un moment pour soi » proposent des temps de pause autour de pratiques de bien-être, de relaxation, de créativité ou de médiations douces.



Ils permettent de :
- Relâcher les tensions,
- Réapprendre à écouter son corps,
- Retrouver des sensations positives,
- Prendre soin de soi sans culpabilité.

Ces ateliers sont souvent une première porte d'entrée sécurisante dans le collectif.

La valse des maux



METTRE DES MOTS, COMPRENDRE ET PARTAGER

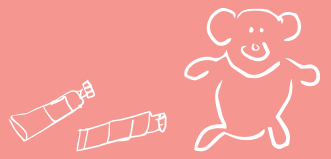
La Valse des maux est un espace de parole animé par des professionnelles où les femmes peuvent déposer leur vécu et croiser leurs expériences.

Au fil des échanges, il devient possible de :
- Mieux comprendre les mécanismes des violences,
- Identifier l'emprise et ses effets,
- Sortir de la honte,
- Se reconnaître dans d'autres histoires,
- Retrouver progressivement de la confiance.

Deux cycles thématiques sont proposés :
- S'entraider pour s'en sortir
- Réaffirmation de soi

Le groupe devient un appui pour comprendre que l'on n'est ni seule ni responsable.

Arc-en-ciel



RETROUVER DES MOMENTS APAISÉS AVEC SES ENFANTS

Les violences fragilisent souvent le lien parent-enfant et altèrent le plaisir d'être ensemble.

Les ateliers Arc-en-ciel proposent aux mères et à leurs enfants des temps privilégiés autour de jeux, de médiations et d'activités partagées.

Ils permettent de :
- Vivre un moment serein ensemble,
- Restaurer la relation,
- Soutenir les compétences parentales,
- Recréer des souvenirs positifs.

Ces temps offrent aux familles une bulle de répit et de sécurité.



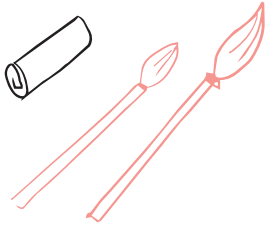
Les séjours répit : souffler et se reconstruire

Après l'urgence, les démarches et la mise en sécurité, les femmes et leurs enfants ont aussi besoin de repos.

Les séjours répit sont pensés comme une parenthèse sécurisante pour permettre aux mères et à leurs enfants de :
- Souffler dans un cadre apaisant,
- Sortir du quotidien marqué par les violences ou les démarches,
- Retrouver des moments de plaisir partagé,
- Renforcer le lien mère-enfant,
- Reprendre confiance dans leurs ressources.

Ces séjours se déroulent sur quelques jours, en petit groupe, dans un lieu calme et adapté. Ils associent des temps collectifs, des activités pour les enfants, des moments mère-enfant et un accompagnement par des professionnelles du CIDFF.

Le répit peut être une étape essentielle pour se reconstruire et se projeter à nouveau.





Les enfants aussi sont victimes

Les enfants exposés aux violences conjugales sont eux aussi touchés, même lorsqu'ils ne parlent pas.

Peur, troubles du sommeil, anxiété, difficultés scolaires, agressivité ou repli peuvent être des manifestations de ce qu'ils vivent.

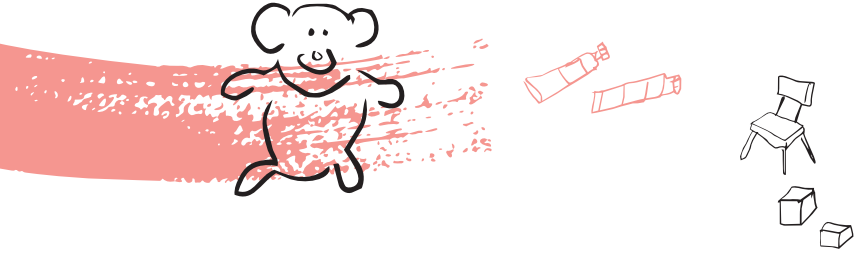
Le CIDFF développe désormais :

Maisons des Mots Libres

Un dispositif départemental d'écoute des enfants victimes de violences conjugales.

Ce dispositif permet :
- De recueillir la parole de l'enfant,
- D'évaluer ses besoins,
- De proposer une orientation adaptée si nécessaire.

Protéger une femme, c'est aussi prendre en compte ses enfants.





Insertion professionnelle

ACCÈS, MAINTIEN DANS L'EMPLOI ET AUTONOMIE ÉCONOMIQUE

Les violences conjugales et sexistes ont souvent des répercussions directes sur la vie professionnelle : absences répétées, fatigue psychique, perte de concentration, pressions de l'auteur, difficultés de mobilité, garde d'enfants, précarité financière, perte ou abandon d'emploi.

Pour certaines femmes, travailler ou retravailler paraît impossible tant que l'urgence n'est pas stabilisée. Pour d'autres, au contraire, l'emploi constitue une nécessité immédiate pour retrouver une marge de sécurité et d'indépendance.
Le CIDFF propose donc un accompagnement socio-professionnel individualisé, construit en fonction du moment de vie et des capacités de chacune.

Cet accompagnement permet de :
- Faire le point sur sa situation professionnelle,
- Reprendre confiance en ses compétences,
- Identifier les freins concrets liés aux violences,
- Envisager un projet réaliste,
- Rechercher une formation, un emploi ou des solutions de maintien dans l'emploi,
- Être soutenue dans certaines démarches liées au travail.

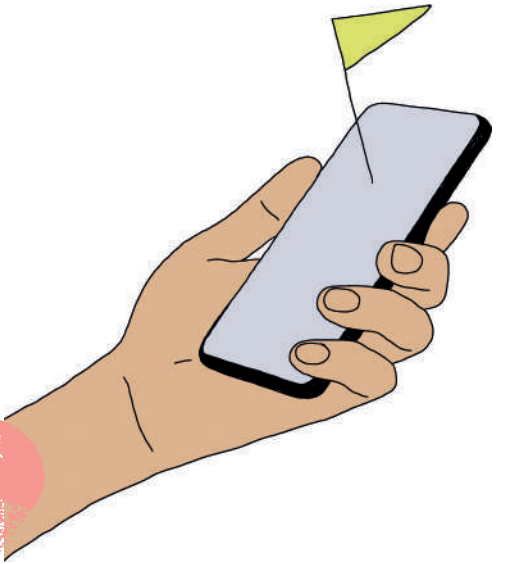
Retrouver ou sécuriser une autonomie économique constitue souvent un levier essentiel pour sortir durablement des violences.

Cyberviolences et outils de sécurisation

Les violences passent parfois par le téléphone, les réseaux sociaux, la géolocalisation, la surveillance des comptes ou les messages incessants.

Le CIDFF propose des outils concrets pour renforcer la sécurité :
- Prêt de bracelets connectés,
- Application App-Elles,
- Bouton MonSherif,
- Coffre-fort numérique,
- Sécurisation des outils numériques,
- Aides à la mobilité (bons taxi).

Des solutions pratiques pour agir plus sereinement et limiter le contrôle de l'auteur.



Des solutions concrètes pour le quotidien

Quitter ou affronter une situation de violences suppose souvent de dépasser de nombreux obstacles très concrets : se déplacer, téléphoner en sécurité, effectuer des démarches en ligne, accéder à certains documents, faire face à une difficulté matérielle urgente.

Parce que ces freins peuvent ralentir ou empêcher certaines démarches, le CIDFF met à disposition plusieurs aides pratiques.

UN POINT NUMÉRIQUE LA MAISON DIGITALE

Un espace informatique sécurisé permet aux femmes de réaliser leurs démarches administratives, rechercher un logement ou un emploi, consulter leurs droits ou communiquer en toute confidentialité.

UNE LIGNE TÉLÉPHONIQUE SÉCURISÉE

Certaines victimes ne disposent pas d'un téléphone personnel sécurisé ou craignent une surveillance de leurs communications. Une ligne peut être mise à disposition pour faciliter des appels importants en toute discrétion.

DES AIDES À LA MOBILITÉ

Bons taxi, aides ponctuelles au déplacement ou solutions de transport permettent de garantir l'accès à des rendez-vous essentiels.

DES AIDES MATÉRIELLES DE DÉPANNAGE

Selon les situations, une aide ponctuelle peut être proposée pour répondre à une difficulté immédiate et éviter qu'un obstacle matériel ne mette en échec une démarche engagée.

L'EGALITHÈQUE

Un espace documentaire spécialisé met à disposition ouvrages, guides pratiques et ressources permettant de mieux comprendre les violences, l'égalité et leurs impacts sur les enfants.

Ces services complémentaires permettent de lever des freins très concrets et de rendre possibles certaines démarches.

Un CIDFF proche et inscrit dans le territoire

Le CIDFF Haute-Loire intervient sur l'ensemble du département.

Nous assurons notamment des permanences sur les communes suivantes :

- Le Puy-en-Velay
- Yssingeaux
- Monistrol-sur-Loire
- Brioude
- Aurec-sur-Loire
- Craponne-sur-Arzon
- Saint-Julien-Chapteuil
- Vorez-sur-Arzon

L'équipe du CIDFF 43 est consciente que la langue peut constituer un obstacle supplémentaire dans le parcours des victimes. Afin de faciliter leur accompagnement et de garantir une communication de qualité, les entretiens peuvent être réalisés : en **français**, en **anglais**, en **espagnol**, en **portugais**, en **italien** ou en **arabe.**

L'objectif : rendre nos services accessibles au plus près des besoins des femmes.



Une équipe spécialisée à vos côtés

Le CIDFF s'appuie sur une équipe pluridisciplinaire spécifiquement formée aux violences sexistes et sexuelles :

- Juristes - référentes violences
- Psychologues
- Professionnel.le.s de l'accompagnement vers l'emploi
- Chargées de prévention
- ...

Cette diversité de compétences permet une lecture globale des situations et un accompagnement cohérent.

Vous n'avez pas à tout affronter seule ni à répéter votre histoire à de multiples interlocuteurs·rices.

Comment nous rencontrer ?

CIDFF Haute-Loire
2, rue André Laplace - 43000 Le Puy-en-Velay
04 71 09 49 49 - accueil@cidff43.fr
hauteloire.cidff.info

Tous nos accompagnements sont :
Gratuits
Confidentiels
Sur rendez-vous

Vous hésitez ?
Poussez notre porte, nous pouvons simplement vous écouter et vous informer

CIDFF
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles
Haute-Loire

Cofinancé par l'Union européenne

S3 Conception : www.studioN3.fr

Ne pas jeter sur la voie publique.