

## Témoignages au sujet

### DU GROUPE DE PAROLE

« Elle n'a pas le même style vestimentaire que moi, mais elle est comme moi, elle souffre comme moi »

« Ça fait du bien même si on ne parle pas que de soi, on écoute les souffrances de l'autre »

« "j'ai compris que je ne suis pas folle, c'est mon mari qui a un problème" »

« ON PARLE DE NOS HISTOIRES MAIS AUSSI DE CHOSES PLUS LÉGÈRES POUR SE SENTIR MIEUX, PLUS FORTE »

« j'ai gagné en confiance en moi » « Je m'aime plus »

« Si j'étais peu optimiste au départ, j'ai réussi à vider mon sac »

« on apprend à ne pas se justifier »

## INFOS PRATIQUES

### Rencontres mensuelles

Le 1er lundi de chaque mois  
De 14h00 à 16h00  
à AVRANCHES

### Dispositif gratuit

Le lieu n'est pas rendu public par discrétion.

Séances animées par les professionnels de l'ACJM et de l'ADSEAM  
Dispositif financé par la DDCS de la Manche et l'ARS Normandie.



MENACES INSULTES CULPABILITÉ  
GIFLES PEUR SENTIMENT DE HONTE  
DÉVALORISATION ISOLEMENT  
BOUSCULADES PERTE DE CONFIANCE EN SOI

# VIOLENCES CONJUGALES parlons-en ensemble !

- Vous êtes ou avez été victime de violences.
- Vous vous interrogez sur ce que vous vivez dans votre relation de couple.
- Une écoute, des réponses, des solutions existent.

UN GROUPE DE PAROLE,  
UN ESPACE DE  
RECONNAISSANCE

Ne restez pas seul(e) !

# LE GROUPE DE PAROLE

## C'EST QUOI ?

**Notre groupe de parole, une occasion de vous libérer de vos maux par les mots.**

- C'est une possibilité de s'exprimer en toute confidentialité sur son vécu, ses expériences passées ou actuelles concernant les violences conjugales (physiques, verbales, sexuelles ...).
- C'est un espace de communication où l'on choisit de s'écouter et de partager dans le respect et le non jugement.
- Ce n'est pas un groupe thérapeutique et il ne peut se substituer à un suivi psychologique individuel.

## POURQUOI VENIR ?

- Pour rompre l'isolement qui s'est installé et permettre à la personne de prendre conscience qu'elle n'est pas seule à avoir subi les mêmes violences.
- Pour libérer la parole et mettre en mots ses maux (peurs, angoisses, honte, culpabilité, souffrances...).
- Témoigner et reconnaître entre pairs les conséquences des violences conjugales sur la vie à court terme, moyen et long terme.
- Identifier et comprendre le cycle des violences.
- Retrouver l'estime de soi et de la confiance en soi.

# LE GROUPE DE PAROLE

## COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

- Il est organisé en groupe. Après la 2ème séance, le groupe ne permet plus l'accueil de nouvelles personnes.
- Un engagement de 6 mois est demandé pour proposer un espace sécurisant.
- Maximum 10 personnes, mais min. 5 personnes pour qu'il fonctionne.
- Animé par deux professionnels formés au groupe de parole et ayant un rôle d'animation au sein du groupe.
- Ils assurent la régulation de la bonne communication.
- Les sujets abordés émanent du groupe.
- 6 séances de 2 heures, à raison de 1 fois par mois, dans un lieu neutre.
- Un bilan est effectué lors de la dernière séance.

## POUR VOUS ? POUR UN.E PROCHE ?

Si vous êtes intéressé.e ou si la personne que vous accompagnez est intéressée, invitez-là à prendre contact avec :

Mme ERNOUF, la cheffe de service au  
02.33.60.94.26 ou au 06.30.31.23.64.

La personne sera reçue lors d'un entretien afin d'identifier ses besoins et de lui présenter le déroulé et le fonctionnement du groupe.

Un formulaire d'engagement lui sera proposé si le groupe de parole correspond à ses attentes.