

VOTRE ACCOMPAGNEMENT

CONSULTER UN(E) PSYCHOLOGUE
RELÈVE D'UNE DÉMARCHE
PERSONNELLE, S'APPLIQUANT AVEC
VOTRE CONSENTEMENT.

LE OU LA PSYCHOLOGUE ASSURE
LA CONFIDENTIALITÉ
DE L'ENTRETIEN.

LES ENTRETIENS SONT GRATUITS
ET CONFIDENTIELS, ILS ONT LIEU
EXCLUSIVEMENT SUR RENDEZ-VOUS,
EN PRÉSENTIEL OU APPEL
TÉLÉPHONIQUE.

À SAINT CLAUDE



1 avenue de Belfort
39200 SAINT-CLAUDE
Tél : 03 84 43 10 95

Mail : accueil@cidff39.fr
Site internet : <https://jura.cidff.info>

Horaires :
Tous les mercredis de 9h à 12h et de 13h à 17h

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE POUR LES VICTIMES DE VIOLENCES

À LONS LE SAUNIER



1000 Rue des Gentianes
39000 LONS LE SAUNIER
Tél : 03 84 43 10 95

Mail : accueil@cidff39.fr
Site internet : <https://jura.cidff.info>

Horaires :
Les lundis, mardis, jeudis et vendredis 9h
à 12h et de 13h00 à 17h
Le 1er mercredi du mois de 9h à 12h et
de 13h à 17h

ENTRETIENS gratuits & confidentiels



L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE

C'EST QUOI UN(E) PSY ?

Chaque psychologue a réalisé 5 années d'études universitaires donnant un diplôme d'état. Sa formation lui permet de vous écouter, vous accompagner et de vous soutenir, dans un cadre bienveillant.

POUR QUI ?

Pour toutes victimes de violences :

- **Violence psychologique**
Rabaissement, isolement, manipulation, surveillance, négation des choix de l'autre, contrôle du téléphone, etc.
- **Violence verbale**
Insultes, menaces, dénigrement, ignorance, cris, etc.
- **Violence sexuelle**
Pratiques forcées, envoi de photos sans consentement, attouchement, viol, etc.
- **Violence économique et administrative**
Interdiction/obligation de travailler, privation d'argent/des biens, contrôle/interdiction des démarches, cyberviolence, usurpation d'identité, etc.
- **Violence physique**
Bousculades, pincements, contention, coups, blessures, etc.



Des actions ponctuelles en groupe peuvent également être proposées.

COMMENT ?

■ Avec le CIDFF 39

Un(e) psychologue peut vous recevoir dans deux lieux de permanence, à **Lons-le-Saunier & Saint Claude**.



Des ateliers collectifs peuvent être proposés (sophrologie, estime et confiance en soi, sport de défense ...)

LES OBJECTIFS

ÉCOUTE SOUTIEN MIEUX-ÊTRE
SORTIR DE L'ISOLEMENT
INDÉPENDANCE AUTONOMIE
SE RECONSTRUIRE AGIR
CONFIANCE EN SOI



UN ACCOMPAGNEMENT PLURIDISCIPLINAIRE (SOCIAL, JURIDIQUE, PROFESSIONNEL HÉBERGEMENT) VOUS EST PROPOSÉ TOUT AU LONG DE VOTRE PARCOURS.