

La sécurité des aînés... On passe à l'action !

Projet conjoint
Coalition pour le maintien dans la communauté
et
Pleins Pouvoirs KIDPOWER Montréal

Réalisation du cahier

Édition du cahier et coordination du projet :

Lise Noël pour

Coalition pour le maintien dans la communauté et

Pleins Pouvoirs KIDPOWER Montréal

Enseignement des ateliers :

Lise Noël et Marc Meilleur pour

Pleins Pouvoirs KIDPOWER Montréal

Supervision du projet :

Serge Émond, Coalition pour le maintien dans la communauté et

Marylaine Léger, Pleins Pouvoirs KIDPOWER Montréal

Contenus :

Ce cahier utilise le curriculum à droit d'auteurs de Kidpower Teenpower Fullpower International avec la permission d'Irene van der Zande, Directrice générale/Cofondatrice et auteure du curriculum.

Révision du cahier

Marielle Raïche

Mise en page du cahier

Alain Villemure

Table des matières

Un mot du coordonnateur de Comaco	A
Un projet conjoint	B
Une solution possible	C
Les limites personnelles	1
Comment réussir à poser ses limites	2
Certaines réactions types lorsqu'on pose ses limites	3
Voici des réponses possibles à ces réactions	4
Déclencheurs et attaques verbales	5
Quoi faire pour se protéger?	9
Quelques stratégies d'autodéfense verbale	11
Le harcèlement et l'intimidation	13
Étapes de base et répliques personnalisées pour poser des limites	15
Outils pour gérer les confrontations	17
Schéma de l'attaque	17
Stratégies de sécurité pour contrer le schéma de l'attaque	19
Le choix de se défendre	22
Attaque de face	24
Attaque de dos	27
Croire en soi. Notre meilleur outil	29
Contrat avec moi-même	30
Quelques témoignages	31

B

Un projet conjoint

Le projet porté par **COMACO** et **Kidpower Montréal** s'inscrit dans la perspective du maintien dans la communauté. Considérant que les aînés sont de plus en plus encouragés à terminer leur vie dans leur propre foyer, nous sommes convaincus que les aînés doivent être en mesure de contribuer à l'élaboration de nouvelles solutions concernant leur sécurité et leur bien-être.

En ce sens, le projet « *La sécurité des aînés... On passe à l'action* » propose une démarche concrète pour améliorer la qualité de vie : la confiance en soi, le sentiment de sécurité, le pouvoir d'agir de manière sage, efficace et adaptée à ses capacités dans des situations à risque ainsi que la capacité de développer des stratégies pour aller chercher de l'aide.

Ce projet vise à combler le manque de formations et d'activités pratiques (mises en situation, habiletés, attitudes, stratégies) destinées aux personnes aînées elles-mêmes en matière de prévention de la violence, de sécurité et d'autoprotection.

COMACO regroupe 76 organismes communautaires pour aînés sur l'Île de Montréal. COMACO fait la promotion du maintien dans la communauté plutôt que du maintien à domicile. Pour ses membres, la solidarité entre les personnes aînées et la communauté dans laquelle elles vivent est d'une importance capitale. Pour COMACO, il est essentiel que les personnes aînées maintiennent des liens avec leur milieu de vie pour vieillir en santé. Dans cette perspective, un des principes à la base du maintien dans la communauté, comme pratique, est l'inclusion sociale et le maintien des personnes dans leur milieu. Pour cette raison, la Coalition et ses groupes membres élaborent et encouragent les initiatives qui permettent aux personnes aînées de pouvoir choisir librement de demeurer dans leur milieu de vie, dans la dignité, la sécurité ainsi que la reconnaissance et le respect de leurs droits.

Pleins Pouvoirs KIDPOWER Montréal (KIDPOWER Montréal) est un organisme sans but lucratif qui a comme mission d'aider les personnes de tout âge et toutes capacités à apprendre comment utiliser leurs pouvoirs pour demeurer en sécurité, agir avec sagesse et croire en elles-mêmes. KIDPOWER Montréal fait partie d'une organisation internationale, du nom de Kidpower International, fondée en 1989.

Sa vision est de travailler ensemble à créer des milieux bienfaisants, respectueux et sécuritaires pour tous. Pour y parvenir, KIDPOWER Montréal offre des formations de haute qualité, efficaces et accessibles. Il développe une grande variété de services de prévention de la violence et de soutien à l'estime de soi, dynamiques et efficaces.

De plus, Kidpower Montréal fait la promotion de moyens pour contrer la violence et ses effets et contribue à mettre de l'avant des principes de sécurité et d'autoprotection au sein des collectivités, auprès des individus et des groupes. Son expérience démontre qu'il existe des habiletés de base simples et accessibles aux personnes de tout âge et de toutes capacités, permettant de prévenir ou d'éviter la plupart des situations d'agression, d'intimidation et d'abus.

Des 27 000 personnes desservies à Montréal, incluant des victimes d'actes criminels, de nombreux individus reconnaissent que les formations reçues ont transformé leur vie. Les programmes de KIDPOWER Montréal sont recommandés, entre autres, par l'Indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAC), la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST), de nombreux autres organismes et par des professionnels tels que psychologues, policiers, éducateurs, travailleurs sociaux et enseignants.



Pleins Pouvoirs KIDPOWER Montréal
C.P. 48561, succ. Van Horne, Montréal, Québec, H2V 4T3
Tél.: (514) 990-7124 Fax: (514) 990-7124
Courriel : info@pleinspouvoirs.org Web : www.pleinspouvoirs.org



Coalition pour le maintien dans la communauté
2349, rue de Rouen, Montréal (Québec) H2K 1L8
Tél.: (514) 288-7122 Fax: (514) 288-7140
Courriel : reseau@comaco.qc.ca Web www.comaco.qc.ca

17

Outils pour gérer les confrontations

1 — Schéma de l'attaque

Que se passe-t-il dans la tête d'un agresseur ?

Les personnes qui attaquent sont des prédateurs humains. Les prédateurs humains poursuivent d'autres personnes pour leur prendre quelque chose ou bien pour se sentir puissants. Les prédateurs humains comptent sur nous pour avoir des réactions prévisibles lors d'une attaque. Ce qui est intéressant, c'est qu'ils sont prévisibles. Puisqu'il existe un schéma de l'attaque, nous pouvons utiliser cela pour les arrêter .

L'agresseur arrête son choix sur une personne qui sera une victime facile.

Première étape: la sélection

L'agresseur (homme ou femme/ jeune ou vieux) arrête son choix sur une personne qui sera une victime facile. Il existe une étude intéressante (Queen's Bench Study) menée auprès de détenus incarcérés pour des crimes commis envers d'autres personnes. On leur a montré une vidéo avec des individus marchant dans des endroits publics. Pendant le visionnement, on leur a demandé qui ils choisiraient comme victime. Sans se consulter, ils ont tous choisi les personnes qui avaient une des attitudes suivantes : inattentive (ou dans la lune); renfermée ou timide; qui démontraient de la crainte, de l'anxiété ou de l'agressivité. La taille, l'âge, la force physique et le sexe n'entraient pas en considération. Les personnes qui n'étaient pas remarquées (et donc pas choisies) marchaient en étant attentives, calmes et confiantes.



1

Outils pour gérer les confrontations

Seconde étape: le positionnement

L'agresseur veut isoler sa victime de manière à ce que personne ne le voit et l'arrête ou que personne n'intervienne. Il veut avoir du contrôle. Pour isoler et contrôler, l'agresseur doit adopter une position avantageuse en se rapprochant de sa victime.

2



Troisième étape: la domination

L'agresseur domine sa victime en lui faisant mal physiquement, verbalement, moralement ou en prenant ses choses.

3



Dernière étape: la fuite

L'agresseur veut quitter les lieux rapidement de manière à pouvoir recommencer ou ne pas se faire prendre. Habituellement, les policiers peuvent vous aider à cette étape, c'est-à-dire une fois que l'agression a eu lieu.

4



« Le plus tôt vous briserez le schéma de l'attaque, plus vite vous serez en sécurité »

Quelques témoignages

*« Votre formation m'a beaucoup aidée après mon agression sur la rue. Et si j'ai repris confiance, si je me sens libre dans mes déplacements à nouveau, vous y êtes pour beaucoup. Continuez votre beau travail, c'est positif et réellement aidant. »
(nouvelle retraitée)*

« J'ai tellement aimé ça ! Votre formation a changé ma vie ! Je ne suis plus agressive pour tout et rien. En même temps, je ne me laisse plus piler dessus. Ce que j'y ai appris me donne du respect qui me vient de l'intérieur. Si quelqu'un veut me manquer de respect, le sang me fait 2 tours d'un seul coup et me donne la force d'agir. Il y a 5 ans, je me serais laissé faire tout en bouillant de l'intérieur. Quelle différence ! Merci ! »



« Toutes les démonstrations, les pratiques et les exemples concrets ont été vraiment aidant et appréciés. Enfin ! Ce fut une excellente formation avec une équipe fort compétente et soutenant. Les explications étaient claires, simples et les exemples très pertinents à nous. Et le tout fait dans le respect des participants et de leurs besoins. »

« J'ai découvert ce que mon corps pouvait avoir comme outil de défense. Ce que je pensais qu'il ne possédait plus, vu mon âge ! Vous avez une équipe vraiment professionnelle et respectueuse. Je n'aurais jamais penser pouvoir faire ça avant. »