

Venir en aide aux aînées vivant de la violence conjugale

Sur le chemin de Paulette

Guide d'intervention de groupe

Collection

OUTILS

5

Venir en aide aux aînées vivant de la violence conjugale

Sur le chemin de Paulette
Guide d'intervention de groupe

**Lyse Montminy
Mireille Allard
Suzie Asselin
Sophie Chartrand**

Collection Outils

No 5

Octobre 2006

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives Canada

Vedette principale au titre :

Venir en aide aux aînés vivant de la violence conjugale : Sur le chemin de Paulette : guide d'intervention de groupe

(Collection outils ; no 5)
Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 2-921768-63-1

1. Violence envers les femmes âgées. 2. Violence entre conjoints. 3. Femmes victimes de violence, Services aux. 4. Service social aux personnes âgées. 5. Service social des groupes. I. Montminy, Lyse. II. Centre de recherche interdisciplinaire sur la violence familiale et la violence faite aux femmes. III. Collection : Collection Outils (Centre de recherche interdisciplinaire sur la violence familiale et la violence faite aux femmes) no 5.

HV6626.3.V46 2006

362.82'920846

C2006-94194-8

Sauf dans les cas où le genre est mentionné de façon explicite, le masculin est utilisé dans ce texte comme représentant les deux sexes, sans discrimination à l'égard des hommes et des femmes.

Les propos tenus dans ce document n'engagent que leurs auteurs et ne traduisent pas nécessairement le point de vue officiel du CRI-VIFF. Le CRI-VIFF n'est nullement responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des renseignements contenus dans le document.

Venir en aide aux aînées vivant de la violence conjugale

Sur le chemin de Paulette Guide d'intervention de groupe

Responsable du projet

Lyse Montminy

Partenaires et collaboratrices au projet

Mireille Allard, Centre de Santé Paul Gilbert

Suzie Asselin, CLSC Lasalle

Professionnelle de recherche

Sophie Chartrand

Cette publication est disponible

Sur le site Web du CRI-VIFF

www.criviff.qc.ca

Remerciements

Ce projet a vu le jour grâce au Consortium Résovi (Réponses sociales à la violence envers les femmes) du Centre de recherche interdisciplinaire sur la violence familiale et la violence faite aux femmes (CRI-VIFF) qui en a assuré le financement.

Plusieurs personnes ont participé activement à la réalisation de ce guide d'intervention. Tout d'abord, nous tenons à souligner l'importante contribution de deux travailleuses sociales : Mesdames Mireille Allard (Centre de santé Paul Gilbert) et Suzie Asselin (CLSC Lasalle) qui ont généreusement accepté de collaborer et surtout de partager leur grande expérience en intervention afin de faire de ce guide un instrument qui réponde le plus adéquatement possible aux besoins des aînées qui vivent de la violence dans leur relation de couple.

Nous voulons également souligner le travail effectué par madame Sophie Chartrand qui a coordonné l'ensemble du projet, madame Michèle Cabaret, assistante de recherche, qui a participé ponctuellement à certaines étapes du projet ainsi que monsieur Emmanuel Crombez qui a procédé à la mise en page de l'ensemble du guide. Leur contribution a permis de faire avancer le projet.

Lyse Montminy
Responsable du projet

***Sur le chemin
de Paulette***

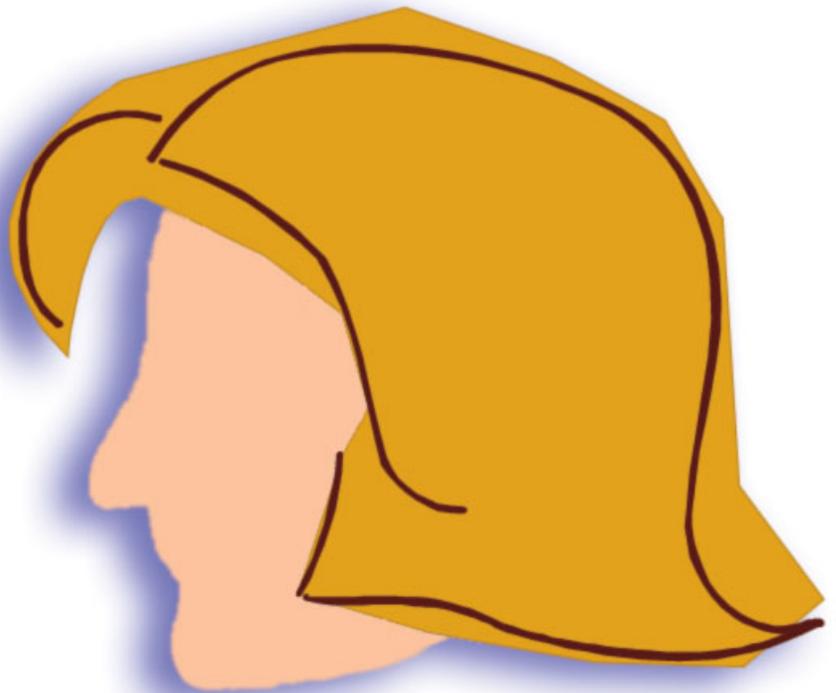


Table des matières

Remerciements	v
Présentation	1
SECTION A Problématique et méthode d'intervention	
1. Problématique	5
2. Pertinence de l'intervention de groupe	11
SECTION B Programme d'intervention de groupe	
1. Pour intervenir adéquatement auprès des aînées	15
2. Objectifs et thèmes des rencontres	17
<i>Rencontre pré-groupe : Faire connaissance</i>	19
<i>Objectif 1 : Connaître la problématique de la violence conjugale</i>	
1 ^{ère} rencontre : La socialisation des femmes	31
2 ^{ème} rencontre : Qu'est-ce que la violence ?	45
<i>Objectif 2 : Reconnaître le vécu de violence</i>	
3 ^{ème} rencontre : Mes signaux d'alarme	59
4 ^{ème} rencontre : Les conséquences et les mécanismes de défense	69
5 ^{ème} rencontre : Introduction au vécu émotif	77
6 ^{ème} rencontre : La culpabilité	87
7 ^{ème} rencontre : La colère	95
<i>Objectif 3 : Reprendre du pouvoir</i>	
8 ^{ème} rencontre : L'affirmation	109
9 ^{ème} rencontre : Qui suis-je?	119
10 ^{ème} rencontre : Mes forces et mes ressources personnelles	129
11 ^{ème} rencontre : Mes droits et mon scénario de protection	143
12 ^{ème} rencontre : Mes stratégies de survie	151
13 ^{ème} rencontre : Projection vers l'avenir	159
<i>Objectif 4 : Relance</i>	
14 ^{ème} et 15 ^{ème} rencontres : Relance	167
Bibliographie	171
ANNEXE 1 Dépliant	175
ANNEXE 2 Entrevue de sélection	179
ANNEXE 3 Habiletés d'intervention	185

Présentation

On sait maintenant que la violence conjugale se manifeste dans toutes les classes sociales et qu'elle peut être vécue au sein d'une relation de couple à tous les âges de la vie (Gouvernement du Québec, 1995). La récente reconnaissance de la violence conjugale chez les couples âgés comme problème social (Harbison, 1999; Mears, 2003) pose l'urgence d'une meilleure compréhension du phénomène qui sera utile à l'amélioration des stratégies déployées afin de mieux répondre aux besoins des femmes âgées. À ce jour, l'intervention en matière de violence conjugale auprès des femmes plus âgées a été peu abordée bien que des auteurs (Vinton, 2003; Zink, Regan, Jacobson et Pabst, 2003; Brandl et Raymond, 1997) ont évoqué l'idée que les services devraient être mieux adaptés. C'est pour répondre à ce besoin que nous avons construit le présent guide à l'intention des intervenantes sociales qui se préoccupent d'offrir aux aînées vivant de la violence conjugale, des interventions qui correspondent à leurs réalités.

La première section du guide, concerne des éléments de problématique de la violence conjugale chez les couples âgés ainsi que des facteurs qui sous-tendent l'utilisation de l'intervention de groupe. La deuxième section, présente de façon détaillée le contenu du programme d'intervention de groupe. Enfin, vous trouverez en annexe des outils pouvant être utile pour le recrutement et la sélection des participantes ainsi qu'un document relatif aux habiletés d'animation en groupe.

Section A

Problématique et méthode d'intervention

1. Problématique

POUR MIEUX COMPRENDRE LES AÎNÉES

1.1 Quelques chiffres

La violence conjugale chez les couples âgés a été rapportée par plusieurs auteurs (Grossman et Lundy, 2003; Montminy, 2000; Hightower, Smith, Ward-Hall et Hightower, 1999; Gravel, Beaulieu et Lithwick, 1997; Harris, 1996; Aronson, Thornewell et Williams, 1995; Vinton, 1992; Pillemer et Finkelhor, 1988;). Toutefois, des considérations méthodologiques, notamment l'absence de définitions consensuelles de la violence conjugale entre conjoints âgés et les méthodes de collecte de données constituent des obstacles importants à l'identification de la prévalence de la violence vécue par les femmes plus âgées dans leur relation maritale (Ockleford et coll., 2003). Néanmoins, nous vous présentons quelques études qui rapportent l'existence de la violence conjugale chez les couples âgés.

Au Canada, Shell a réalisé en 1982 une étude pour le Conseil sur le vieillissement du Manitoba, auprès de 105 professionnels oeuvrant dans des établissements de soins de santé. Les résultats de l'étude révèlent que le conjoint est l'abuseur dans 16,4 % des situations de mauvais traitements répertoriés. Grandmaison (1988), qui a également recensé des cas de mauvais traitements envers les personnes âgées dans la région de Montréal, souligne que 22,8 % des situations rapportées par les intervenants mettent en cause le conjoint. Bristowe et Collins (1989) rapportent aussi des situations de violence entre les couples âgés. Ainsi, 44,8 % des aidants qui exercent de la violence sont des conjoints. La violence conjugale chez les couples âgés est également rapportée dans deux autres études épidémiologiques (Pittaway et Westhues, 1993; Podnieks et coll., 1990) réalisées auprès de personnes âgées vivant dans

la communauté. Les résultats de ces deux études indiquent que la violence psychologique représente la plupart des cas signalés par les personnes âgées elles-mêmes et les conjoints s'avèrent les personnes les plus souvent impliquées dans ces situations de violence. L'étude pancanadienne de Podnieks et coll. (1990) révèle que 4 % de la population interrogée dans le cadre de la recherche rapporte avoir été victime de violence et, dans la plupart des situations, le conjoint est l'abuseur.

Gravel et coll. (1997) soulignent qu'au Québec, sur 130 situations de mauvais traitements identifiés par des intervenants de trois CLSC à partir de demandes de services, la moitié concerne des mauvais traitements psychologiques exercés entre conjoints¹. Ces résultats sont similaires à ceux rapportés par Grossamn et Lundy (2003), Ockleford et coll. (2003), Zink, Regan, Jacobson et Pabst (2003) ainsi que Montminy et Drouin (2004), qui soutiennent que la violence psychologique est la forme la plus commune de mauvais traitements entre les conjoints.

Selon une enquête réalisée au Québec, le taux annuel de prévalence de la violence physique, exercée en contexte conjugal, chez les femmes âgées de 45 ans et plus est de 2,9 % (Rioux, Rinfret-Raynor et Cantin, 2003). L'étude de Montminy et Drouin (2004) réalisée auprès de 27 maisons d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale situées dans toutes les régions du Québec, révèle que 9% de leur clientèle est composée de femmes âgées de plus de 55 ans².

Une recherche menée par Ockleford et coll. (2003) dans trois pays de l'union européenne, confirme également que les abus exercés par les conjoints envers

¹ Dans toutes les études citées précédemment, les auteurs réfèrent à des personnes âgées de plus de 60 ans.

² Cette catégorie d'âge est la même que celle utilisée par les maisons d'hébergement dans la présentation de leurs statistiques.

les aînées est une situation répandue en Europe. Enfin, Brandl et Daniels (2002), qui ont répertorié quelques études portant sur les mauvais traitements exercés envers les femmes âgées en contexte conjugal, rapportent que la violence envers ces dernières constitue un problème important. Ainsi, comme le rapporte Ockleford et coll. (2003), la violence exercée envers les aînées dans un contexte conjugal constitue un problème important

1.2 Les conséquences de la violence

Outre ces chiffres qui témoignent de la présence de la violence en contexte conjugal chez les couples âgés, il importe, comme le rapportent les cosignataires du Plan d'action gouvernemental en matière de violence conjugale 2004-2009, de reconnaître non seulement l'importance, mais la gravité de cette forme de violence. Les conséquences associées à l'investissement prolongé dans une relation de couple violente (Montminy, 2000; Thériault, 1995; Podnieks, 1992), sont importantes et affectent plusieurs aspects de la vie de ces femmes.

Pour rendre compte de ce propos, nous présenterons quelques données provenant d'entrevues en profondeur réalisées auprès de 15 femmes âgées entre 60 et 82 ans vivant de la violence conjugale depuis le début de leur mariage (Montminy, 2000). Pour ces femmes, les conséquences se traduisent par des sentiments négatifs profonds tels la peur, la dévalorisation, la crainte que le conjoint se suicide, la crainte de perdre le contact avec les petits enfants ou de mourir, la peine, l'inquiétude, la culpabilité, la frustration, la résignation, l'isolement, la colère, l'épuisement, la déception vis-à-vis la récurrence des comportements violents, la méfiance.

Les états qui accompagnent les situations de violence sont révélés comme étant des grandes pertes de confiance en elle, pertes d'identité, pertes d'autonomie se traduisant par une incapacité de prendre des décisions par

elles-mêmes. Les répondantes rapportent aussi un ensemble de malaises physiques et psychiques qu'elles associent à la violence subie.

Enfin, les effets les plus souvent cités par les répondantes se situent autour des blessures intérieures profondes qu'entraînent les comportements de violence psychologique. Pour les femmes les plus âgées, il importe de souligner que le vieillissement, avec ce qu'il comporte de pertes, détériore davantage leur situation.

1.3 Une difficile décision; quitter ou rester

Malgré les nombreux impacts sur la vie de ces femmes, plusieurs d'entre elles ont de la difficulté à quitter un conjoint violent (Zink., Jacobson., Pabst., Regan., Fisher, 2006; Zink, Regan, Goldenhar et Pabst, 2004; Zink et coll., 2003; Mouton 2003; Mears 2003; Vinton, 2002; Brandl et Horan, 2002; Aronson et coll., 1995). Selon Gesino et coll. (1982), chez les aînées la difficile décision de mettre fin ou non à une relation conjugale violente est tributaire de plusieurs facteurs dont une faible estime d'elle-même, la croyance de l'incapacité à endosser des rôles et des responsabilités jusqu'alors assumés par les conjoints, l'isolement social, la loyauté envers le conjoint et envers l'institution du mariage, la stigmatisation par les amis et la famille, les habiletés sociales limitées et une socialisation plus traditionnelle.

Le processus de socialisation chez les aînées se manifeste, entre autres, par une subordination au conjoint qui a pris et continue de prendre le contrôle de la vie familiale et, souvent même, de la vie personnelle de son épouse (Montminy, 2000). Aronson et coll. (1995) identifient également le système judiciaire, la crainte de perdre les biens accumulés pendant la vie commune et une situation d'insécurité financière comme autant de facteurs qui contribuent à maintenir des aînées en situation de violence. Le manque de soutien de la famille (Harris, 1996), la peur de vieillir seule (Gravel et coll., 1997), la religion

(Podnieks, 1992), les comportements âgistes et les stéréotypes entretenus à leurs égards (Vinton, 2001) sont autant de motifs qui exercent une influence sur la décision des femmes plus âgées de ne pas quitter le domicile familial.

Pour toutes ces raisons déjà connues, et probablement d'autres encore méconnues, des aînées éprouvent de la difficulté à mettre fin à la relation maritale abusive ou encore persistent à vivre avec un conjoint violent. Aronson et coll. (1995) soutiennent que certaines des femmes qui vivent avec un conjoint violent ont tendance à développer des stratégies pour s'adapter à la situation pour laquelle elles croient n'avoir aucun recours. Ces stratégies sont : minimiser les conséquences des mauvais traitements exercés par le conjoint, essayer d'oublier et se blâmer elles-mêmes, c'est-à-dire qu'elles se rendent responsables des situations de violence perpétrées par le conjoint. Pour Gravel et coll. (1997), il est également possible que les aînées en situation de violence depuis un certain temps adoptent des comportements d'acceptation et de résignation qui pourraient expliquer le fait qu'elles continuent de vivre auprès d'un conjoint violent.

1.4 Des facteurs à l'origine de la violence entre conjoints

Pour tenter d'éclairer ou de comprendre les dynamiques sous-jacentes à la violence entre conjoints âgés, Harris (1996) s'appuie sur des études portant sur la violence conjugale chez les couples plus jeunes. Ainsi, selon l'auteur, la violence conjugale chez les couples âgés relève de facteurs psychiques et de facteurs sociaux. Les facteurs psychiques sont associés à l'individu (caractéristiques, traits de personnalité des personnes qui maltraitent et des personnes qui sont maltraitées) ou à la dynamique relationnelle (comportement de l'autre personne, comme le fait de provoquer).

Contrairement aux facteurs psychiques qui mettent l'accent sur les personnes pour expliquer la violence entre conjoints, les facteurs sociaux posent quant à eux un regard sur les conditions de vie ou les circonstances entourant la situation de violence. Ainsi, l'exposition à la violence pendant l'enfance serait un facteur associé positivement à la reproduction de comportements violents à l'intérieur du couple (Strauss, Gelles et Steinmetz, 1980). Selon Harris (1996), le stress occasionné par des éléments tels l'âge, le niveau de revenu, la santé, le lieu de résidence ainsi que les conditions environnementales contribuent également à la violence entre les conjoints âgés. Wolf (1996) observe aussi que les événements stressants de la vie associés à l'avance en âge particulièrement les inquiétudes sur la santé, exacerbent les tensions déjà présentes dans les mariages peu harmonieux.

Ainsi, comme le rapportent ces auteurs, de nombreux facteurs doivent être pris en considération dans l'intervention auprès des aînées victimes de violence conjugale.

2. Pertinence de l'intervention de groupe

POURQUOI INTERVENIR EN GROUPE?

Tenant compte des nombreuses répercussions de la violence chez les conjoints âgés, il est impératif de développer des interventions qui tiennent compte de la réalité particulière de ces femmes (Zink et coll., 2003; Vinton, 2003; Hightower et coll., 1999; Vinton, 1992).

Dans une étude menée aux États-Unis, Seaver (1996) identifie plusieurs services offerts spécifiquement aux femmes âgées qui vivent de la violence conjugale : groupe de soutien, accompagnement par un pair, suivi individuel et référence à une maison d'hébergement si la situation le nécessite. Podnieks (1992) propose le recours aux consultations téléphoniques pour garder contact avec les femmes âgées éloignées des centres urbains pour qui l'accès aux maisons d'hébergement est plus difficile. Quelques maisons d'hébergement proposent une assistance médicale, des conseillers spécialisés dans l'intervention individuelle, une ligne d'écoute téléphonique (Vinton, 1992) ainsi que des groupes de soutien (Hightower et Hightower, 1999).

Outre ces programmes et services, quelques auteurs ont rapporté l'importance de développer un modèle d'intervention qui permettrait à ces femmes plus âgées de reprendre du pouvoir sur leur vie. Ainsi, un modèle d'intervention fondé sur le principe de *l'empowerment* et axé sur le développement des compétences personnelles devrait, selon Nahmiash (1997), être privilégié. Plusieurs auteurs ont rapporté la pertinence de l'intervention de groupe auprès des aînées (Brandl, Hebert, Rozwadowski et Spangler, 2003; Brandl et Horan, 2002; Seaver, 1996; Vinton, 1992; Podnieks, 1992; Swift, 1988; Pillemer et Finkelhor, 1988; Geniso et coll., 1982). Ces auteurs mentionnent plusieurs avantages liés au groupe, notamment :

- l'établissement de relations avec d'autres femmes dans la même situation;
- le renforcement positif pour les efforts faits;
- la diminution de la stigmatisation;
- l'identification d'un réseau de soutien;
- l'évaluation plus précise des risques encourus;
- la reconnaissance de la situation de violence par les pairs.

Nombreux sont les bienfaits associés à la démarche de groupe. De fait, par la présence des autres participantes ayant des problèmes similaires, les femmes âgées constatent qu'elles ne sont pas seules à vivre de la violence conjugale et brisent ainsi l'isolement qu'elles vivent souvent depuis de nombreuses années. Le groupe offre donc aux femmes l'opportunité de partager leurs expériences communes et permet l'émergence d'un sentiment d'appartenance et de solidarité. Les femmes âgées ayant participé à des groupes rapportent que cette expérience fut marquante dans leur vie. Pour certaines, le groupe semble avoir permis l'amélioration de leur sentiment de bien-être, de joie et de confiance en elles-mêmes. Ces femmes disent se sentir plus fortes et moins seules suite à leur participation au groupe (Brandl et coll., 2003). Enfin, le grand nombre de femmes (n=440) de plus de 55 ans ayant vécu ou vivant encore de la violence dans leur relation de couple, qui ont participé à l'étude de Mears (2003), soutiennent que les rencontres de réflexion et de partage de leur expérience, leur ont permis de se réapproprier leur vie.

Section B

Programme d'intervention de groupe

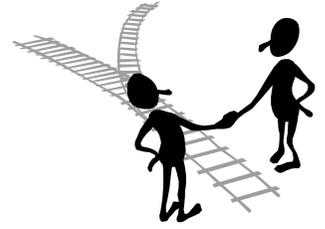
1. Pour intervenir adéquatement auprès des aînées

En fonction des connaissances des intervenantes sociales sur le vécu des femmes plus âgées qui vivent de la violence conjugale, des auteurs qui se sont intéressés à ces aînées et de nos propres recherches sur l'intervention auprès de ces femmes, nous avons construit un guide d'intervention de groupe qui vise à :

- briser l'isolement des femmes;
- diminuer la responsabilité que les femmes s'attribuent;
- favoriser la prise en charge des femmes;
- recréer un réseau social;
- informer les femmes sur leurs droits.

Ce groupe de type « éducation-entraide » comporte deux volets. Le volet éducatif de l'intervention vise une meilleure compréhension par les femmes âgées de la problématique de la violence conjugale. Le volet soutien, s'intéresse à l'aide apportée par les membres du groupe autour du vécu commun. Ce programme propose, une rencontre pré-groupe, 13 rencontres à thème et deux rencontres de relance. Les thèmes sont regroupés autour de quatre objectifs.

2. Objectifs et thèmes des rencontres



OBJECTIF 1

Connaître la problématique de violence conjugale

- Rencontre 1 : La socialisation des femmes
- Rencontre 2 : Qu'est-ce que la violence ?

OBJECTIF 2

Reconnaître le vécu de violence

- Rencontre 3 : Mes signaux d'alarme
- Rencontre 4 : Les conséquences et les mécanismes de défense
- Rencontre 5 : Introduction au vécu émotif
- Rencontre 6 : La culpabilité
- Rencontre 7 : La colère

OBJECTIF 3

Reprendre du pouvoir

- Rencontre 8 : L'affirmation
- Rencontre 7 : Qui suis-je?
- Rencontre 9 : Mes besoins, forces et ressources personnelles
- Rencontre 10 : Mes droits et mon scénario de protection
- Rencontre 11 : Mes stratégies de survie
- Rencontre 12 : Projection vers l'avenir

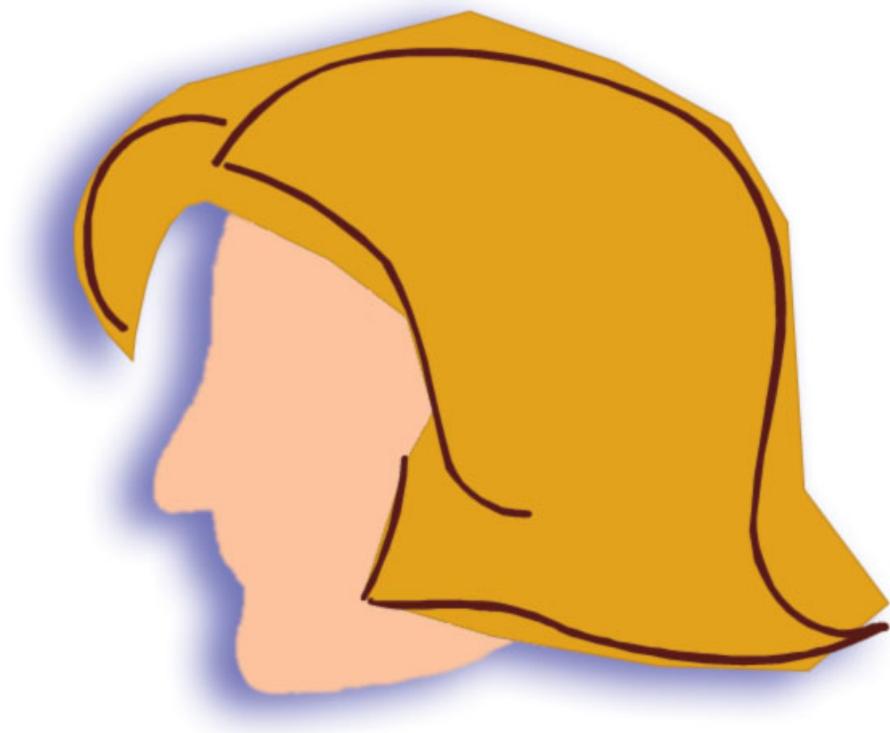
OBJECTIF 4

Relance

- Rencontre 14 : Impact de l'intervention un mois après la fin du groupe
- Rencontre 15 : Impact de l'intervention six mois après la fin du groupe

Rencontre pré-groupe

Faire connaissance



Objectifs spécifiques

- ❖ Présenter le fonctionnement général
- ❖ Établir les règles
- ❖ Faire connaissance avec les membres
- ❖ Vérifier les attentes de chacune par rapport à la démarche
- ❖ Présenter brièvement les thèmes du programme

Déroulement de la rencontre

1. Présentation des animatrices et des participantes

Nous suggérons l'utilisation de cartons nominatifs.

2. Déroulement et fonctionnement du groupe

Les animatrices expliquent que la démarche de groupe s'échelonne sur un total de 16 rencontres, incluant la rencontre pré-groupe et les deux rencontres de relance. Les rencontres sont d'une durée de 2 h 30. Il est recommandé de prendre une pause de 20 à 30 minutes à chaque rencontre.



3. Règles du groupe

- Respect des autres par la parole, les gestes et les attitudes
- Respect du droit de parole
- Importance de la confidentialité
- Favoriser la collaboration et non la confrontation
- Parler au « je »
- Respecter les émotions et le vécu des autres participantes
- Inviter les femmes à une participation active

- Importance de la ponctualité et de la présence au groupe

4. Parole aux participantes

Les animatrices suscitent la discussion en questionnant les participantes :

- Est-ce votre première participation à un groupe?
- Avez-vous des craintes et des attentes particulières?

5. Pause



6. Exercice de connaissance mutuelle

En dyade, les femmes sont appelées à parler d'elles-mêmes et à se poser des questions. Par exemple, est-ce qu'elles ont des enfants, des petits-enfants? Quel est leur passe-temps favori?

L'exercice se termine par un retour en groupe où les participantes doivent présenter leur partenaire et nommer deux points communs qu'elles auront identifiés.

7. Activité « La force du groupe »

Les animatrices présentent l'illustration des chevaux pour témoigner de la force du groupe. Chaque participante doit inscrire son nom sur une patte du cheval afin que chacune puisse prendre conscience de son individualité mais aussi de son interdépendance avec les autres membres du groupe. Toutes doivent aller dans la même direction afin que la charrette puisse avancer. Le groupe doit donc tendre vers des objectifs communs tout en profitant des caractéristiques personnelles des participantes. Dans le corps du cheval, les participantes doivent identifier des points communs partagés par l'ensemble

groupe. Les animatrices complètent en expliquant que le groupe tire une charrette représentant la violence conjugale. Dans cette charrette, nous retrouvons donc les différents thèmes qui seront abordés durant les rencontres, c'est-à-dire la connaissance de la problématique, les conséquences, les émotions associées à la situation de violence conjugale et finalement les moyens pour reprendre du pouvoir. À la fin du groupe, le poids de la charrette devrait être un peu moins lourd, car de nouveaux moyens seront envisagés par les femmes afin qu'elles puissent reprendre un peu plus de pouvoir sur leur vie.

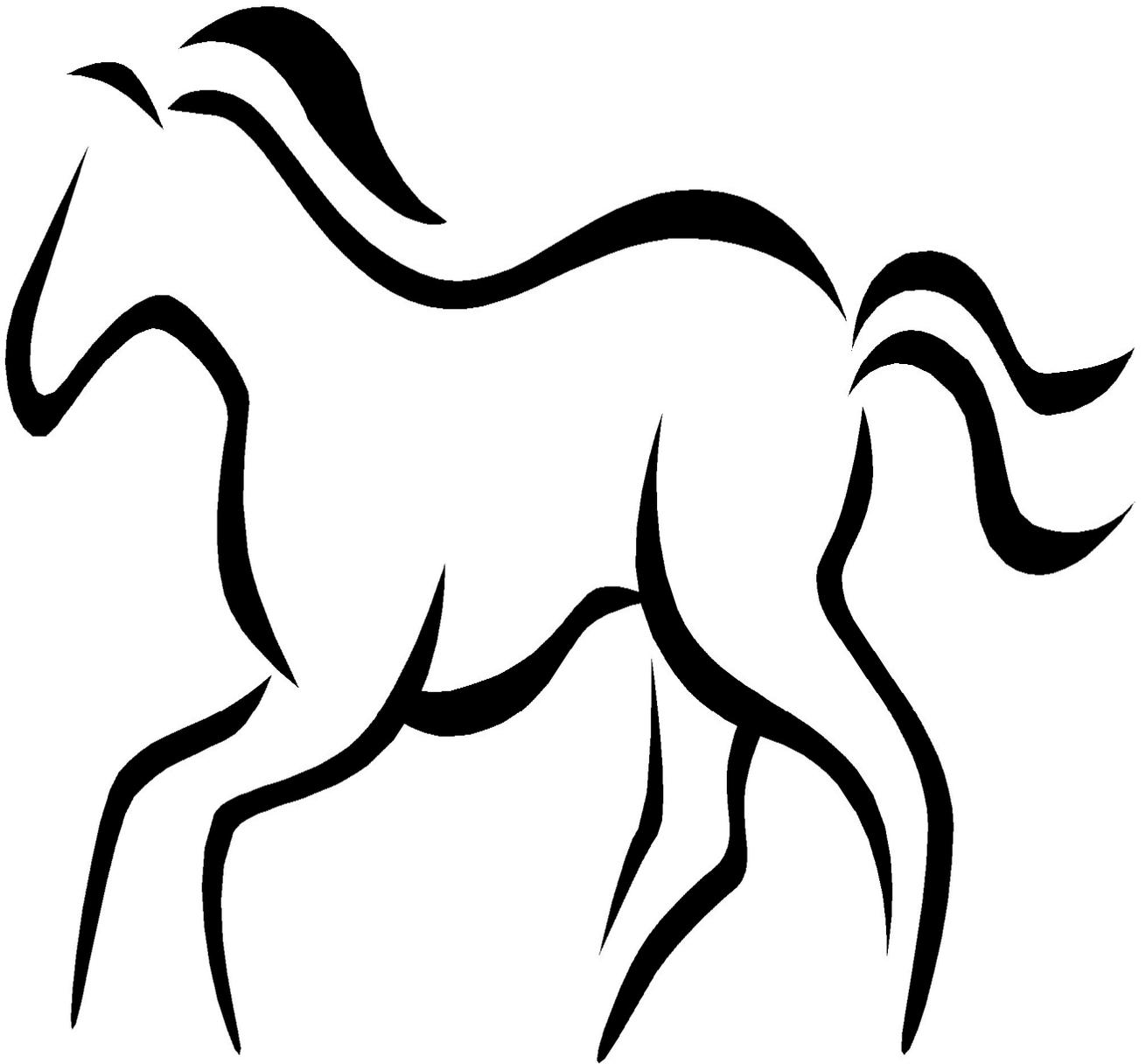
8. Retour sur la rencontre

Les animatrices invitent les femmes à dire comment elles se sentent par rapport à cette première rencontre. Comment envisagent-elles la suite ?

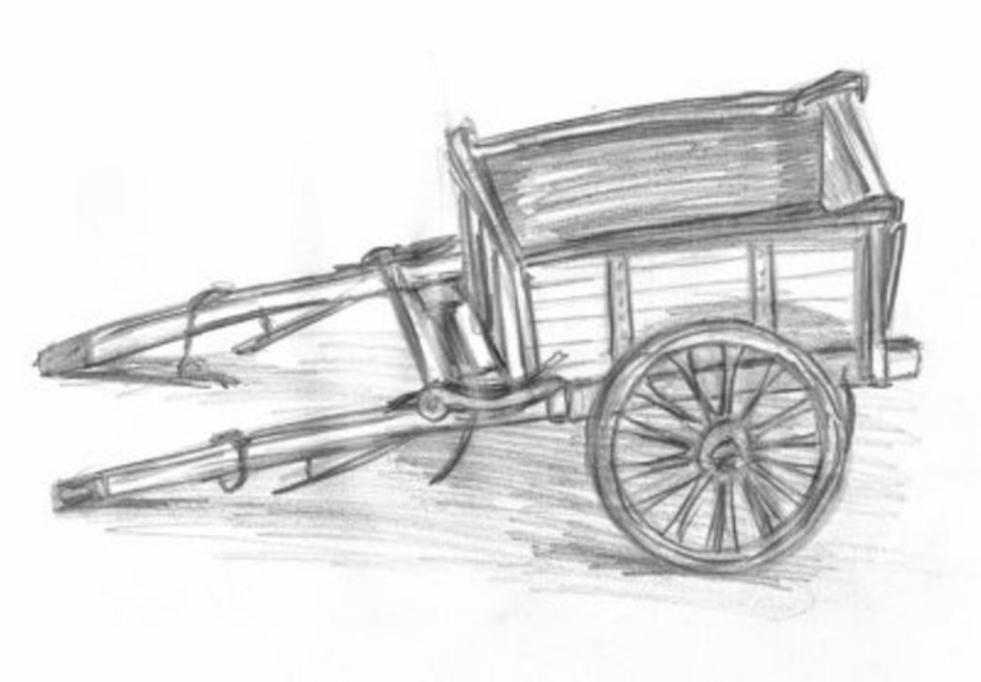
Matériel nécessaire :

- ✓ Cartons pour inscrire le nom des participantes
- ✓ Illustrations « La force du groupe »
- ✓ Texte « Le travail d'équipe »

La force du groupe



La force du groupe



Le travail d'équipe

Lorsque les oies volent en formation,
elles vont environ 70% plus vite que
lorsqu'elles volent seules. Les oies partagent la direction.

Lorsque la meneuse fatigue,
elle reprend sa place dans le « V »
et une autre prend la tête.

Les oies tiennent compagnie
à celles qui tombent.

Lorsqu'une oie malade ou faible
doit quitter la formation de vol,
au moins une autre oie se joint
à elle pour l'aider et la protéger.

En faisant partie d'une équipe,
nous aussi nous pouvons faire

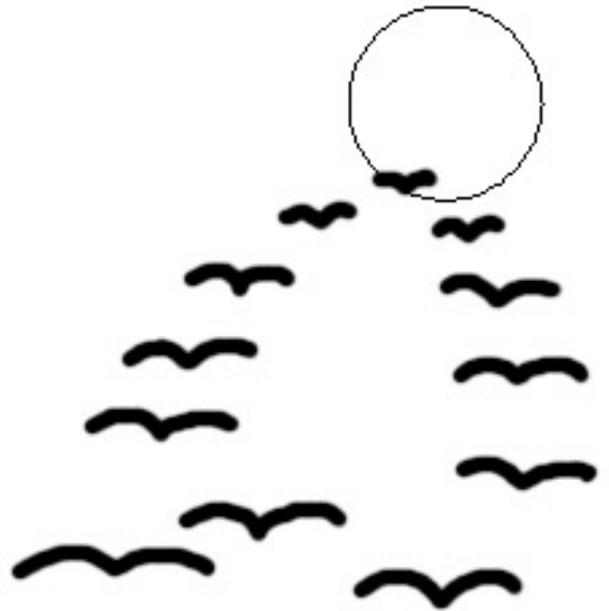
beaucoup plus et beaucoup plus rapidement.

Les mots d'encouragement et d'appui (comme les cris de l'oie)

contribuent à inspirer et à stimuler
ceux qui sont en première ligne,
les aidant à soutenir le rythme,
les tensions et la fatigue quotidienne.

Il y a enfin la compassion et l'altruisme envers ceux
qui appartiennent à l'ultime équipe que représente l'humanité.

La prochaine fois que vous verrez une formation d'oies,
rappez-vous que c'est à la fois un enrichissement, un défi et un privilège que
d'être membre à part entière d'une équipe.



Objectif 1

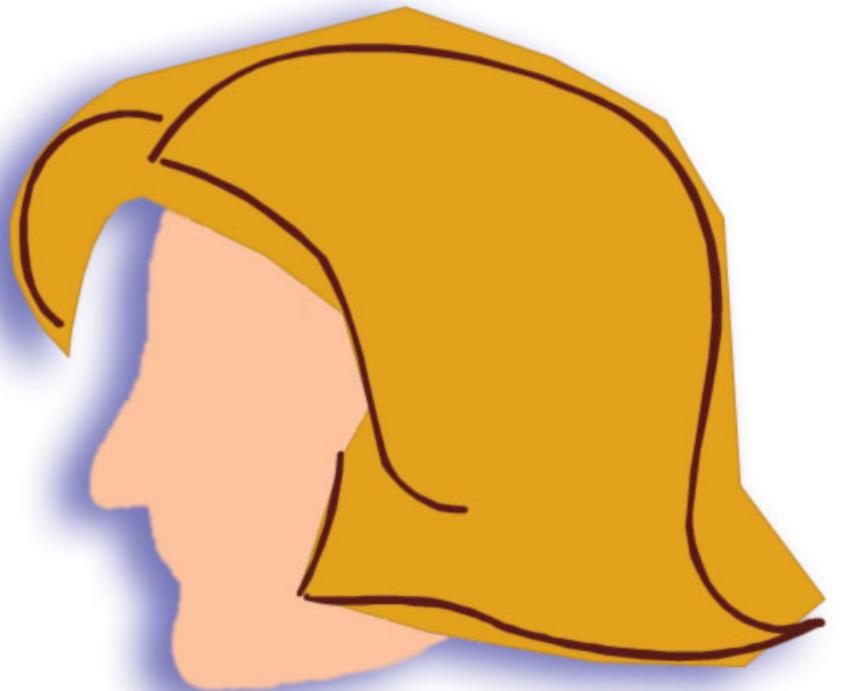
Connaître la problématique de la violence conjugale

- Première rencontre : La socialisation des femmes
- Deuxième rencontre : Qu'est-ce que la violence?

Objectif 1

Première rencontre

La socialisation des femmes



Objectif général

- ❖ Développer une meilleure compréhension de la problématique de la violence conjugale

Objectifs spécifiques

- ❖ Comprendre, à travers l'histoire et la religion, la socialisation des femmes marquée par des rôles sexuels stéréotypés
- ❖ Identifier l'influence de la socialisation des femmes sur la problématique de violence conjugale

Déroulement de la rencontre

1. Retour sur la semaine

À chaque début de rencontre, les participantes sont invitées à parler d'elles. Comment elles se sentent actuellement? Comment s'est déroulée leur semaine?

Pour ce faire, les animatrices peuvent utiliser différents outils pouvant servir de repères à l'identification des émotions. Il s'agit par exemple de cartons d'émotions, d'images météo, de cartons sur les saisons, d'un jeu de cartes, de chiffres de 1 à 10 ou encore d'illustrations diverses.

Pour la présente rencontre, les animatrices peuvent utiliser les «cartons météo» en demandant aux femmes quel temps fait-il dans leur vie aujourd'hui?

2. Présentation de Paulette

Les animatrices présentent Paulette à titre d'invitée surprise. Paulette est en quelque sorte la mascotte du groupe. C'est une femme de 70 ans qui vit de la violence conjugale. Au fil du temps, les participantes apprendront à connaître Paulette et s'identifieront à cette dernière.

3. Visionnement du vidéo « citoyenne ou reine du foyer »

4. Réactions à la vidéo

Les animatrices peuvent demander aux femmes :

- Que pensez-vous de ce vidéo?
- Est-ce le reflet de la réalité de cette époque?
- Pouvez-vous reconnaître votre mère ou vous-mêmes dans les rôles traditionnels féminins ?

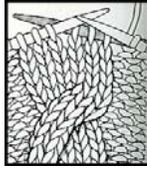


5. Pause

6. Exercice « Les messages à Paulette »

Les animatrices invitent chaque participante à nommer :

- Quels sont les messages que la société a envoyés à Paulette dans sa jeunesse? (les animatrices écrivent les idées ressorties par les femmes, sur le carton intitulé : Les Messages à Paulette)
- Quelles idées étaient véhiculées par la société au sujet du rôle des femmes? (Si le contexte le permet, vous pouvez aborder les idéologies véhiculées par l'Église)



7. Métaphore du tricot

Les animatrices font le lien avec le thème de la socialisation en expliquant « *il y a des gens qui ont tricoté avant nous. Nos parents nous ont légués des mailles de sorte que notre tricot est déjà amorcé au tout début de notre vie. Ces mailles peuvent être les messages sociaux reçus à l'égard des rôles stéréotypés qui dictent la conduite des femmes. Par la suite, notre tricot se poursuit, mais il se peut qu'aujourd'hui, certaines choses ne conviennent plus et que nous devons détricoter des mailles pour en re-tricoter d'autres. C'est un peu ce que nous allons faire dans le groupe afin de construire un tricot à notre image et de reprendre du pouvoir sur notre vie* ». Pour appuyer leurs propos, les animatrices peuvent remettre le texte « La vie est comme un tricot ».

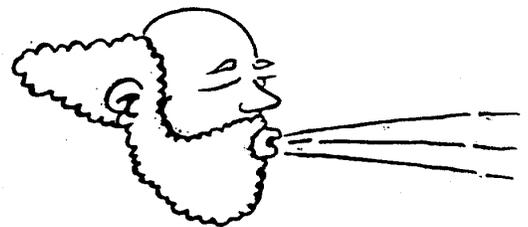
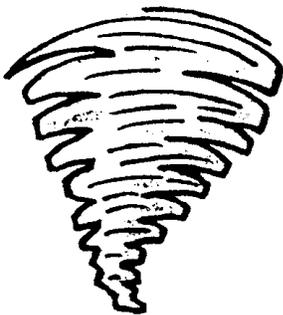
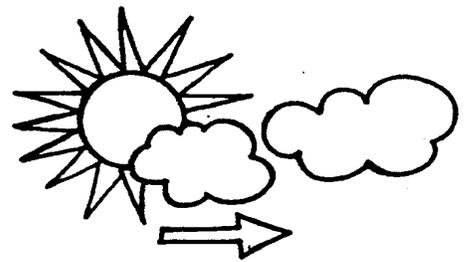
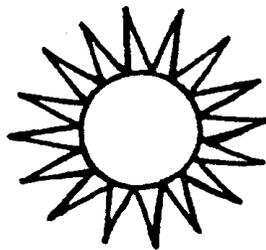
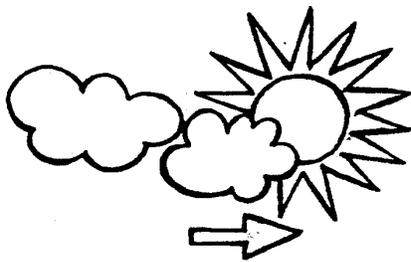
8. Retour sur la rencontre

Les animatrices remettent aux participantes une grille d'évaluation afin de vérifier leur degré de satisfaction. Par la suite, les participantes sont invitées à échanger sur ce qu'elles ont écrit.

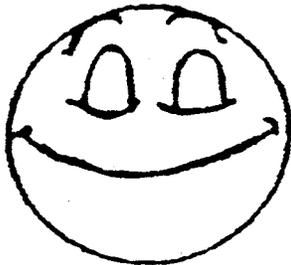
Matériel nécessaire :

- ✓ Vidéo « Citoyenne ou reine du foyer »
- ✓ Illustrations « Quel temps fait-il dans ma vie? »
- ✓ Illustrations « Comment je me sens aujourd'hui? »
- ✓ Tableaux et exercices « Les messages à Paulette »
- ✓ Texte « La vie comme un tricot »
- ✓ Outil d'évaluation

Quel temps fait-il dans ma vie aujourd'hui?



Comment je sens aujourd'hui?



ASSURÉE



TIMIDE



ARROGANTE



TORTURÉE



HUMBLE



AMOUREUSE



FRUSTRÉE



PEINÉE



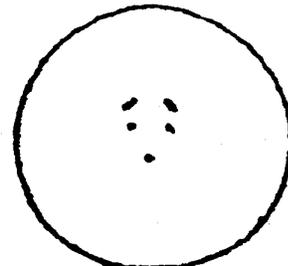
PERDUE



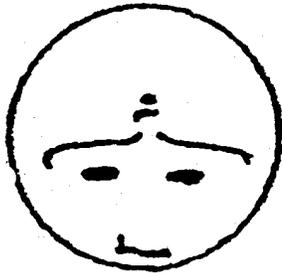
TRISTE



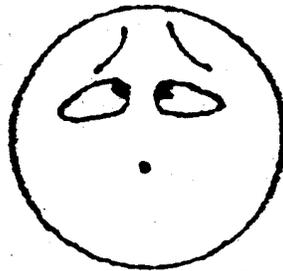
ÉTONNÉE



RENFERMÉE



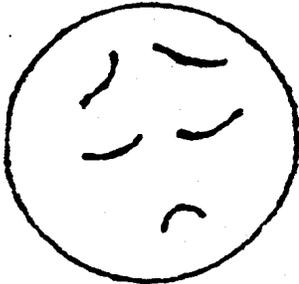
PERSÉCUTÉE



SOULAGÉE



ÉPUISÉE



BLESSÉE



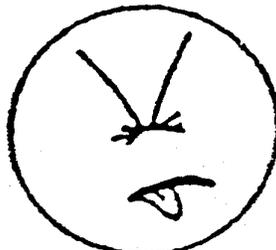
EXASPÉRÉE



COMPRÉHENSIVE



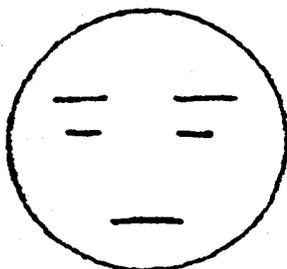
INCRÉDULE



DÉGOUTTÉE



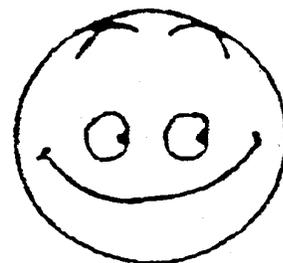
SURVEILLÉE



PENSIVE



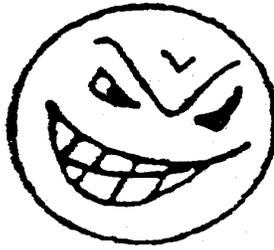
INDIFFÉRENTE



ATTENTIVE



HEUREUSE



AGRESSIVE



INQUIÈTE



ENNUYÉE



DÉTERMINÉE



HÉSITANTE



FURIEUSE

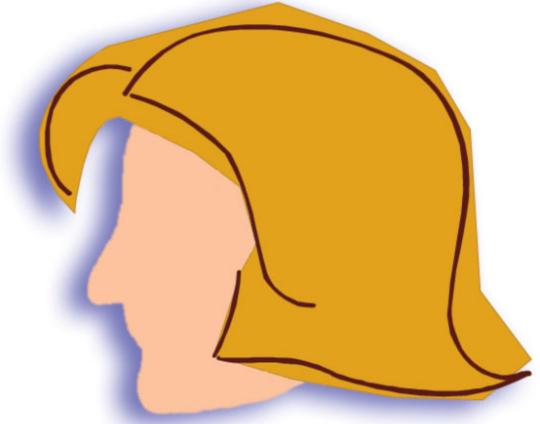


POSÉE



EFFRAYÉE

Les messages à Paulette



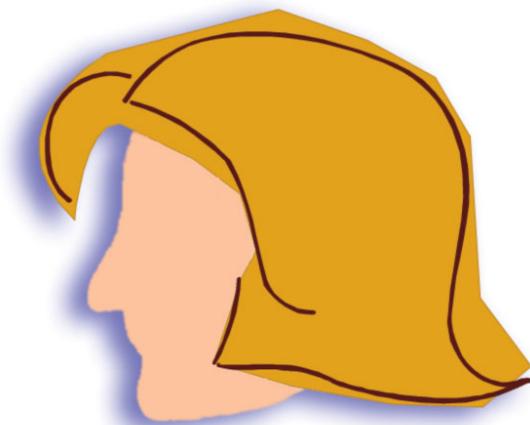
Pour être reconnue, il faut que...

- Je sois Reine du foyer
- Soumise à mon mari
- Dévouée à ma famille dans le silence et l'oubli de moi
- Préoccupée du bien-être de mon mari, de ma maison et de mes enfants
- Affectueuse et aimante
- Dépendante des autres
- Obéissante
- Bonne ménagère et cuisinière
- Gentille, bonne et polie
- Je fasse tout pour plaire
- Je donne ma vie pour mon mari et mes enfants
- Je reste mariée pour le meilleur et pour le pire
- Je porte ma croix pour gagner mon ciel
- Je fasse mon devoir conjugal
- J'exerce une profession se rapprochant du rôle de mère (infirmière, institutrice)

Donc, je n'ai pas le droit...

- D'être autonome
- Aventureuse
- Ambitieuse
- Affirmative
- Indépendante
- Forte
- D'être un individu à part entière
- De faire des choix
- De penser à moi
- De dire non
- De travailler, de sortir
- De défier l'autorité masculine
- De penser différemment de mon mari; contredire mon mari
- D'administrer mes biens
- De quitter mon mari

*Les messages
à Paulette*



Pour être reconnue, il faut
que...

Donc, je n'ai pas le droit...

La vie comme un tricot

La vie nous donne la laine et les aiguilles.

Elle nous dit : « Tricote de ton mieux, une maille à la fois. »

Une maille est une journée sur l'aiguille du temps.

Dans un mois, 30 ou 31 mailles.

Dans dix ans, 3650 mailles.

Quelques-unes sont à l'endroit, d'autres sont à l'envers.

Il y a aussi des mailles échappées,

Mais on peut les reprendre.

La laine qui m'a été donnée

Pour tricoter ma vie est de toutes les couleurs

Rose comme mes joies

Noire comme mes peines

Grise comme mes doutes

Verte comme mes espérances

Rouge comme mes affections

Bleue comme mes désirs.

(Auteur inconnu)

Outil d'évaluation

À la fin de la première rencontre :

Je suis satisfaite
J'ai hâte de poursuivre

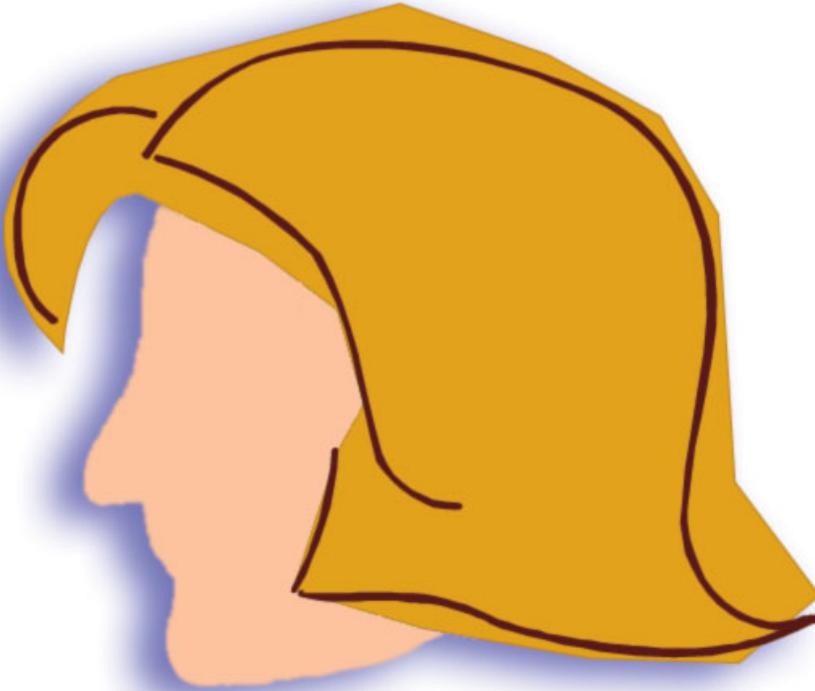
Je ne sais pas encore
Je me donne le temps

Je suis inquiète
J'attends de voir la suite

Commentaires :

Deuxième rencontre

Qu'est-ce que la violence?



Objectif général

- ❖ Développer une meilleure compréhension de la problématique de la violence conjugale

Objectifs spécifiques

- ❖ Comprendre la violence à travers le regard des femmes
- ❖ Connaître les principaux facteurs explicatifs de la violence conjugale
- ❖ Repérer les différentes formes de violence
- ❖ Identifier et reconnaître la violence subie
- ❖ Universaliser afin que les femmes puissent réaliser qu'elles ne sont pas seules à vivre la problématique de violence conjugale

Déroulement de la rencontre

1. Retour sur la semaine

a. Comment ça va ?

Les intervenantes pourront utiliser les images représentant les quatre saisons. Les participantes devront identifier la saison qui reflète leur état actuel et expliciter leur choix.

b. La semaine dernière nous avons vu comment la société, à travers nos familles, nous a transmis des messages nocifs. Comment avez-vous passé votre semaine suite à ces informations? Y avez-vous repensé? Avez-vous d'autres choses à ajouter au tableau « Les messages à Paulette » ?

7. Présentation du modèle de l'escalade

Les intervenantes présentent le schéma représentant l'évolution de l'intensité de la violence au sein du couple, tout en faisant le parallèle avec Claire et Jean-Jules.

- Comment comprenez-vous ce schéma ?
- Êtes-vous d'accord avec ce schéma ?
- Où vous situez-vous sur ce continuum ?

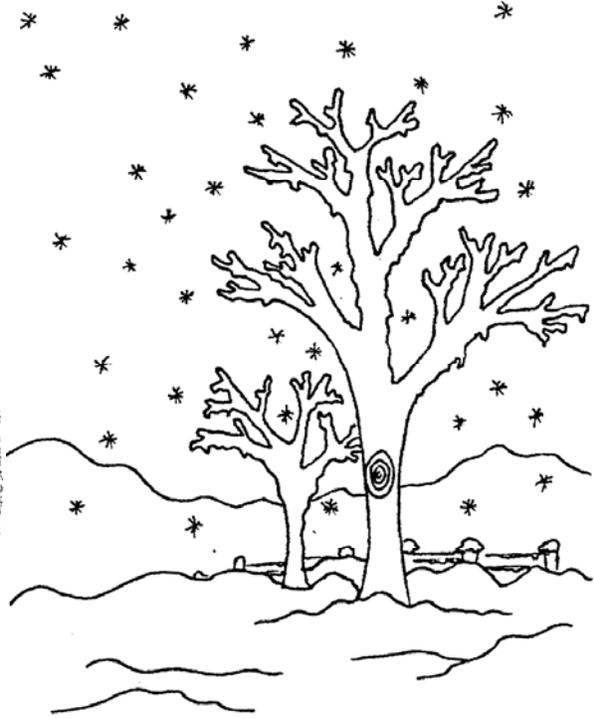
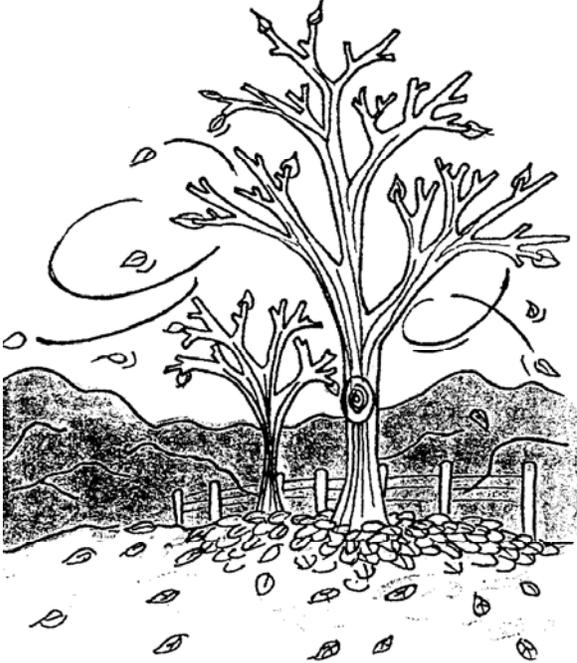
8. Retour sur la rencontre

Que ressentez-vous suite à l'identification des différentes formes de violences ?

Matériel nécessaire :

- ✓ Vidéo « Claire et Jean-Jules »
- ✓ Illustration « Les saisons de ma vie »
- ✓ Tableaux et exercices « Les visages de la violence »
- ✓ Schéma « Le piège de Paulette »

Les saisons de ma vie



Les visages de la violence

<i>Formes</i>	<i>Manifestations</i>	<i>Verbatims</i>
Psychologique	<p style="text-align: center;">Bouder Dénigrer Contrôler Culpabiliser Priver Humilier Ignorer Infantiliser Intimider Menacer Exploiter Harceler Manipuler</p>	<p>«Je te défends de sortir sans que tu me demandes la permission» «À partir de maintenant, les promenades c'est fini! Quand tu voudras sortir tu me le diras» «Notre vie privée, ça ne regarde personne.» «T'es ben chanceuse de m'avoir. Y'a pas un autre homme qui voudrait de toi !» «Je peux pas t'expliquer, tu comprendras rien» «Les femmes ne valent pas grand chose, à part faire à manger» «Il fouillait dans mes papiers, dans mon casier»</p>
Verbale	<p style="text-align: center;">Crier Menacer Injurier</p>	<p>«Tu es trop niaiseuse pour aller voir ailleurs» «Que je te revoie plus avec elle, sinon ça va aller mal ! C'est juste une guidoune »</p>

<p>Physique</p>	<p>Lancer des objets Frapper Bousculer Donner des coups de pieds Menacer avec armes Gifler Mordre Pincer</p>	<p>«Il me lançait des choses par la tête» «Il avait la main en l'air avec mon téléphone» «Il m'a balancée en bas de l'escalier» «Il m'a donné des coups de pieds au ventre »</p>
<p>Sexuelle</p>	<p>Violer Harceler Intimider Se moquer du corps de l'autre</p>	<p><i>«Chaque fois que je refusais de faire l'amour, il ne me parlait plus pendant trois jours»</i> <i>«Après avoir dit qu'il voulait me tuer, il est monté en haut pour coucher avec moi»</i> <i>«Tu es à ma charge, donc tu m'appartiens. C'est ce qui me donne un droit absolu sur ta personne»</i> <i>«Il m'obligeait à regarder des magazines pornographiques»</i> <i>«Mon mari m'a violée plusieurs fois, mais j'ai eu du mal à l'accepter. Aujourd'hui j'en parle»</i></p>
<p>Économique</p>	<p>Priver d'argent, de biens matériels Contrôler au moyen de l'argent</p>	<p><i>«Il contrôlait l'argent.»</i> <i>«On n'avait rien que des vieilles chaises, il refusait d'en acheter d'autres»</i></p>

Exercices pour les participantes

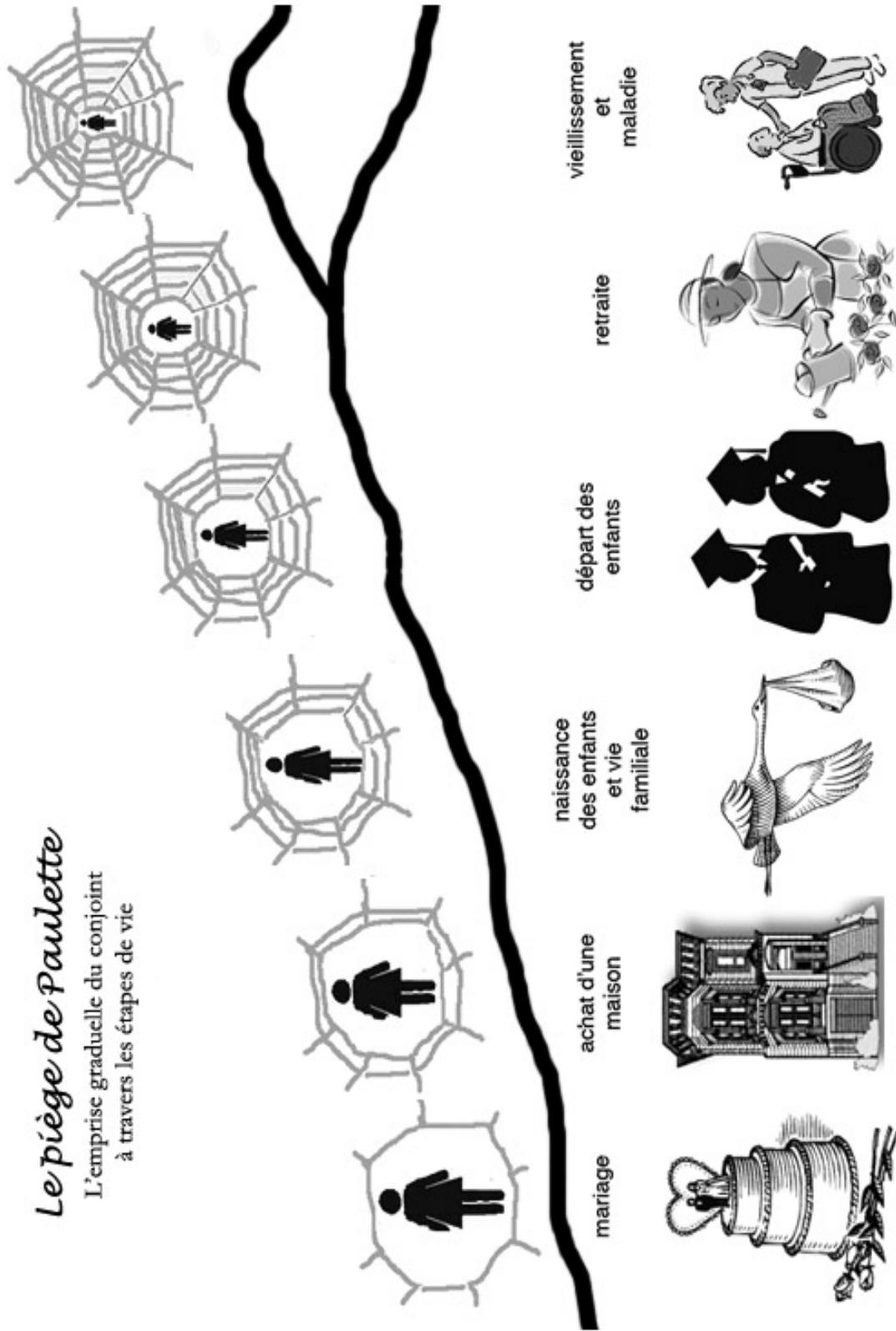
(Identifiez les formes de violence à l'aide des verbatims)

<i>Formes</i>	<i>Manifestations</i>	<i>Verbatims</i>
		<p>«À partir de maintenant, les téléphones ça va être quand c'est vraiment nécessaire. »</p> <p>« Je ne veux plus que tu m'adresses la parole tant que tu ne te seras pas excusée. »</p> <p>«Je peux pas t'expliquer, tu comprendras rien.»</p>
		<p>«Il me lançait des choses par la tête.»</p> <p>« Il m'a balancée en bas de l'escalier»</p> <p>« <i>Il m'a donné des coups de pieds au ventre</i> »</p>

<i>Formes</i>	<i>Manifestations</i>	<i>Verbatims</i>
		<p>«Chaque fois que je refusais de faire l'amour, il ne me parlait plus pendant trois jours»</p> <p>«Il embarquait dans le lit, c'était pour avoir du sexe, puis il fallait qu'on se plie»</p>
		<p><i>« Quand je vais à quelque part et que je dis, as-tu deux piastres à me donner, je vais prendre un café, y regarde sa monnaie, ah, j'ai rien que trente sous.»</i></p> <p><i>«Je gérais et lui il dépensait. »</i></p>

Le piège de Paulette

L'emprise graduelle du conjoint
à travers les étapes de vie



inspiré du C.P.V.C. (Comité Priorité Violence Conjugale)

Objectif 2

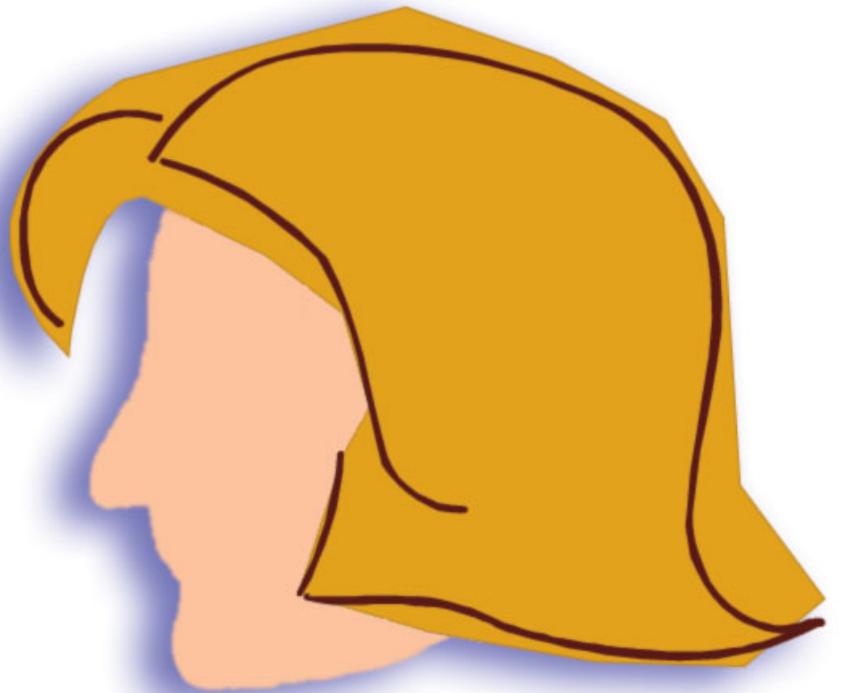
Reconnaître le vécu de violence

- Troisième rencontre : Mes signaux d'alarme
- Quatrième rencontre : Les conséquences et les mécanismes de défense
- Cinquième rencontre : Introduction au vécu émotif
- Sixième rencontre : La culpabilité
- Septième rencontre : La colère

Objectif 2

Troisième rencontre

Mes signaux d'alarme



Objectif général

- ❖ Favoriser une meilleure connaissance de soi

Objectifs spécifiques

- ❖ Amener les femmes à reconnaître leurs signaux d'alarme et leurs limites dans une situation de violence
- ❖ Comprendre comment se manifeste le cycle de la violence dans leur propre vie
- ❖ Recadrer l'expérience personnelle de violence à l'intérieur du cycle
- ❖ Comprendre la dynamique de la violence
- ❖ Déculpabiliser, généraliser, normaliser et désindividualiser la situation de violence

Déroulement de la rencontre

1. Retour sur la semaine

a. Comment ça va ?

Les intervenantes peuvent utiliser un jeu de cartes afin que les femmes puissent choisir une carte représentant leur état actuel. Par exemple, une femme pourrait choisir le deux de pic pour illustrer à quel point elle se sent diminuée. Alors qu'une autre pourrait choisir la dame de cœur si tel est son état.

b. À travers l'escalade que nous avons présentée la semaine dernière, avez-vous identifié au cours de votre semaine des événements marquants dans votre vie, qui pourraient témoigner d'une gradation de l'emprise du conjoint ?

2. Présentation de la route de Paulette

Pour illustrer le cycle de la violence conjugale, les intervenantes pourront utiliser le schéma présentant la route de Paulette. Par le biais de cette activité, les intervenantes commencent à aborder le cycle de la violence conjugale. Elles tentent aussi d'introduire la notion de continuité et de circularité à travers la série de répétition des différentes phases du cycle soit **l'escalade de la tension** où la femme a l'impression de devoir marcher sur des œufs, **l'explosion de la violence** qui est interprété comme un accident de parcours par la femme et la **rémission** où la femme se sent soulagée et regagne espoir en l'avenir.



3. Réactions

Les intervenantes reviennent avec les participantes pour leur demander si cette présentation du chemin de Paulette fait du sens pour elles, si elles comprennent mieux ce qui se passe pour Paulette.

- À travers le chemin de Paulette, voyez-vous une continuité, une répétition?
- Croyez-vous qu'il s'agisse seulement du chemin de Paulette ?

4. Pause

5. Vous, dans votre chemin ...

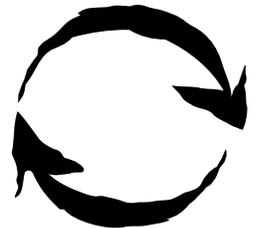
Compte tenu de la grande intimité des propos qui seront tenus ici, nous suggérons aux intervenantes de former des groupes de deux participantes. En dyade, les participantes tenteront de repérer et de nommer les différentes phases à partir des questions suivantes. Un retour en groupe sera effectué après le partage en dyade.

- Vous, à quoi ressemble votre chemin ?
- Pouvez-vous identifier des moments, des périodes où vous avez marché sur des œufs ?
- Pouvez-vous identifier des épisodes violents ou des accidents au sein de votre couple ?
- Qu'avez-vous ressenti ou pensé après ces accidents?
- Pouvez-vous vous souvenir de périodes de réconciliation ?
- Est-ce que cela s'est produit à plusieurs reprises ?

6. Présentation du cycle vu par les intervenantes

Les intervenantes peuvent s'appuyer sur le schéma qui illustre le cycle de la violence conjugale.

- Êtes-vous d'accord avec ce cycle qui a été conceptualisé par des chercheurs ?
- Pour vous, cela fait-il du sens de l'expliquer ainsi?
- Croyez-vous qu'il y a un lien avec la réalité ?



7. Retour sur la rencontre

Est-ce que le contenu de la rencontre d'aujourd'hui change la perception que vous avez de votre histoire ?

Matériel nécessaire :

- ✓ Jeu de cartes
- ✓ Schéma « La route de Paulette »
- ✓ Schéma « Le cycle de la violence conjugale »

La route de Paulette

Le cycle de la violence



Le cycle de la violence :

Les trois phases du cycle de la violence, que celle-ci soit verbale, physique, psychologique ou sexuelle, varient en temps et en intensité durant la vie d'un même couple et d'un couple à l'autre.

Escalade de la tension

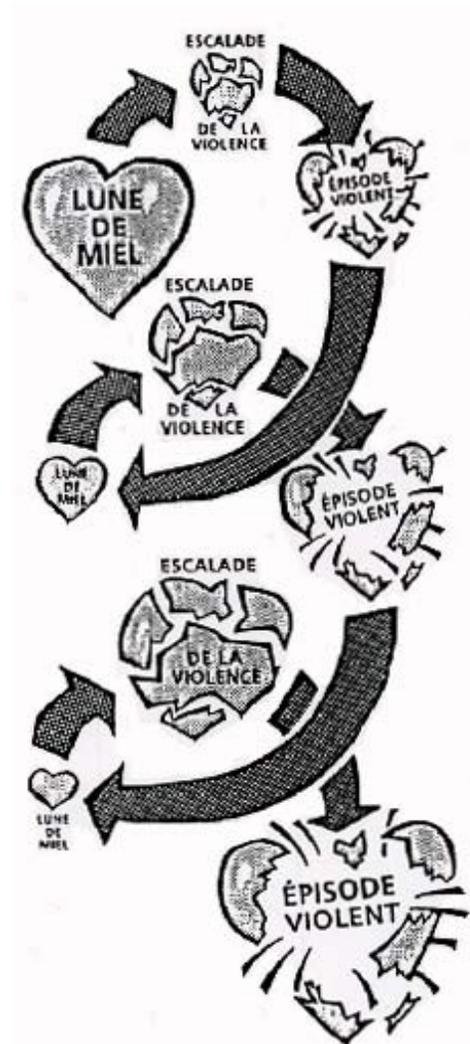
Plusieurs incidents, considérés comme mineurs par la victime, se produisent. La victime croit que cela est passager et qu'elle pourra contrôler la situation.

Explosion de la violence

Il y a perte totale de contrôle. C'est un épisode court (de quelques heures à 24 heures), toujours grave.

Période de calme et de réconciliation

Le conjoint veut se faire pardonner alors que la victime garde espoir et veut oublier, elle est de durée variable et peut même être absente chez certains conjoints

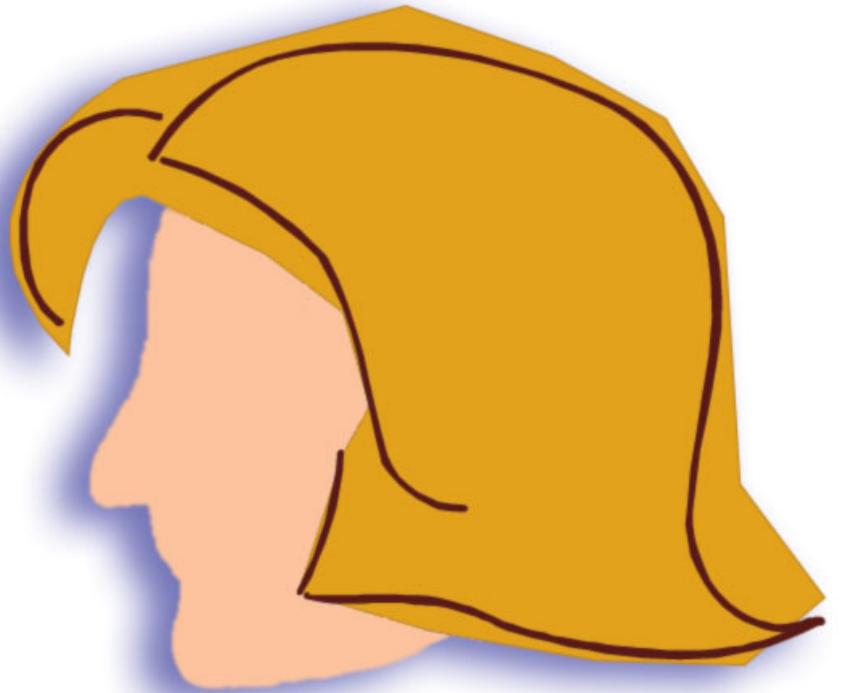


Et le cycle recommence avec des phases de plus en plus rapprochées et de plus en plus graves.

Objectif 2

Quatrième rencontre

*Les conséquences et
les mécanismes de défense*



Objectif général

- ❖ Favoriser une meilleure connaissance de soi

Objectifs spécifiques

- ❖ Identifier les multiples répercussions de la violence sur la vie des femmes
- ❖ Comprendre l'utilité des mécanismes de défense
- ❖ Reconnaître leurs propres mécanismes de défense et identifier en quoi ils sont aidant ou non.
- ❖ Apprendre à se protéger de la violence subie

Déroulement de la rencontre



1. Retour sur la semaine

a. Comment ça va ?

Les participantes doivent évaluer leur état sur une échelle de 1 à 10 (10 étant un niveau optimal)

b. Comment avez-vous passé votre semaine? Avez-vous des questions sur le cycle de la violence ? Sur l'escalade ? Voulez-vous échanger brièvement sur des idées qui ont surgi cette semaine?

2. Introduction au thème

Jusqu'à présent, nous avons essayé de comprendre ce qui constituait la violence, pourquoi elle s'installait et comment. Maintenant nous allons voir quelles conséquences tout ceci peut avoir sur Paulette.



3. Impact sur Paulette

Comment les différents phénomènes liés à la violence conjugale influent-ils sur Paulette ? Paulette peut-elle en être affectée ? Si elle en est affectée, comment cela se manifeste-t-il ? Quelles conséquences les comportements de Paulo entraînent-ils dans la vie de Paulette, aujourd'hui, demain, le mois prochain et les années prochaines ?

Cette activité pourra s'appuyer sur le schéma de la toile d'araignée. Les participantes devront inscrire les multiples conséquences à l'intérieur de la toile, pour illustrer le sentiment d'être prise au piège.

4. Pause



5. Comment Paulette survit-elle dans la toile d'araignée ?

Prise dans sa toile d'araignée, Paulette a développé des mécanismes de défense qui sont très variés.

➤ À votre avis, quels peuvent être ces mécanismes ?

En voici quelques-uns : Faire du déni, tenter d'oublier, prendre soin des autres, abuser de l'alcool et/ou des médicaments, fuir dans le sommeil, dans la nourriture, avoir des comportements autodestructeurs, somatiser, être malade.

6. Vous, dans votre toile...

Nous avons vu que Paulette utilise plusieurs moyens pour pallier au sentiment d'être piégée dans la toile d'araignée. Mais vous, en tant que femme qui vivez de la violence dans votre couple, comment faites-vous pour survivre dans cette toile d'araignée? Quels mécanismes de défense utilisez-vous pour vous protéger?

7. Bons côtés et mauvais côtés des mécanismes de défense

- En quoi ces mécanismes sont-ils aidants ?
- En quoi sont-ils nuisibles ?



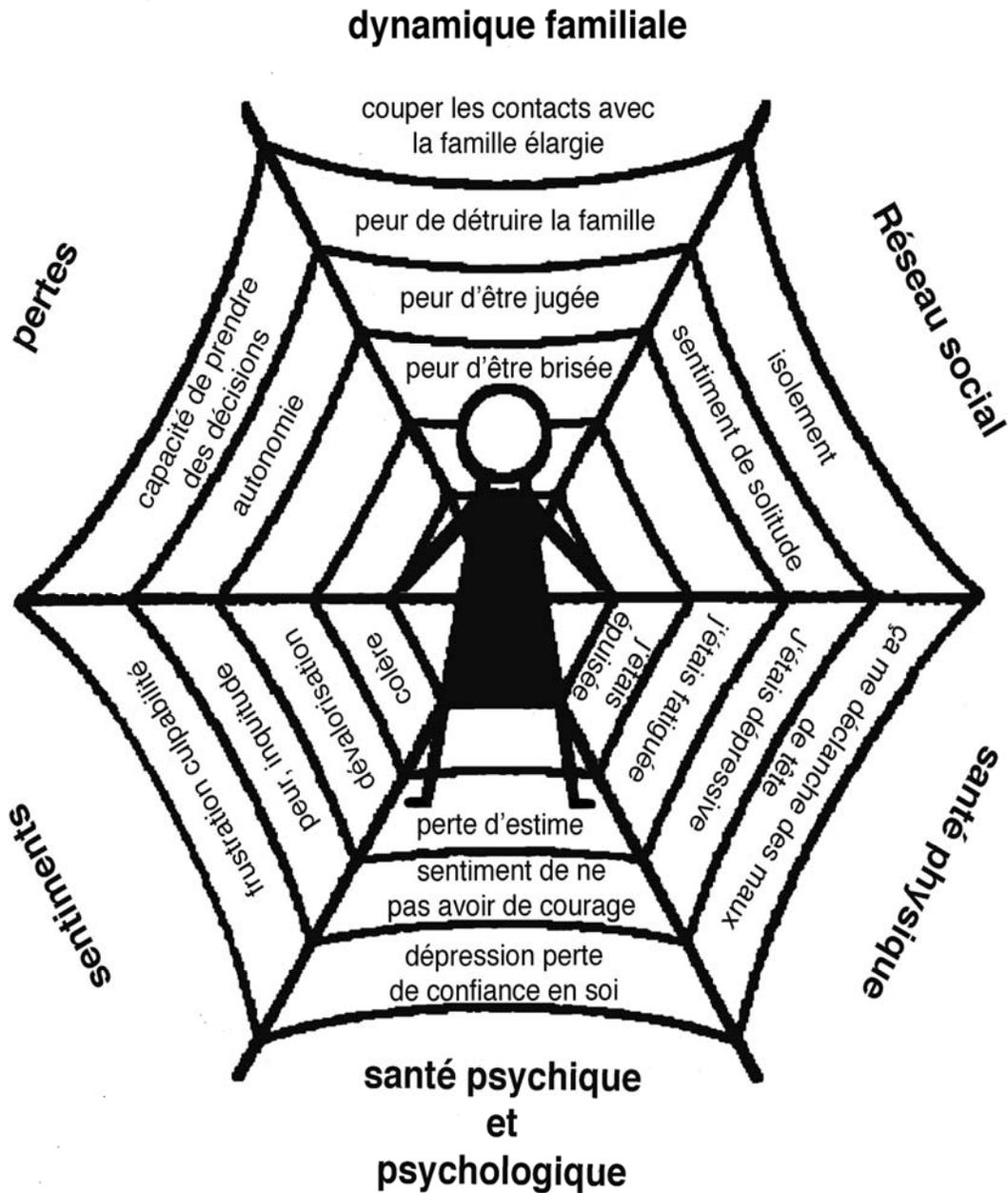
8. Retour sur la rencontre

Les animatrices invitent les femmes à dire en un mot comment elles se sentent par rapport à la rencontre d'aujourd'hui. Une évaluation verbale est suggérée afin de connaître le niveau de satisfaction ou d'insatisfaction des femmes jusqu'à maintenant par rapport au programme.

Matériel nécessaire :

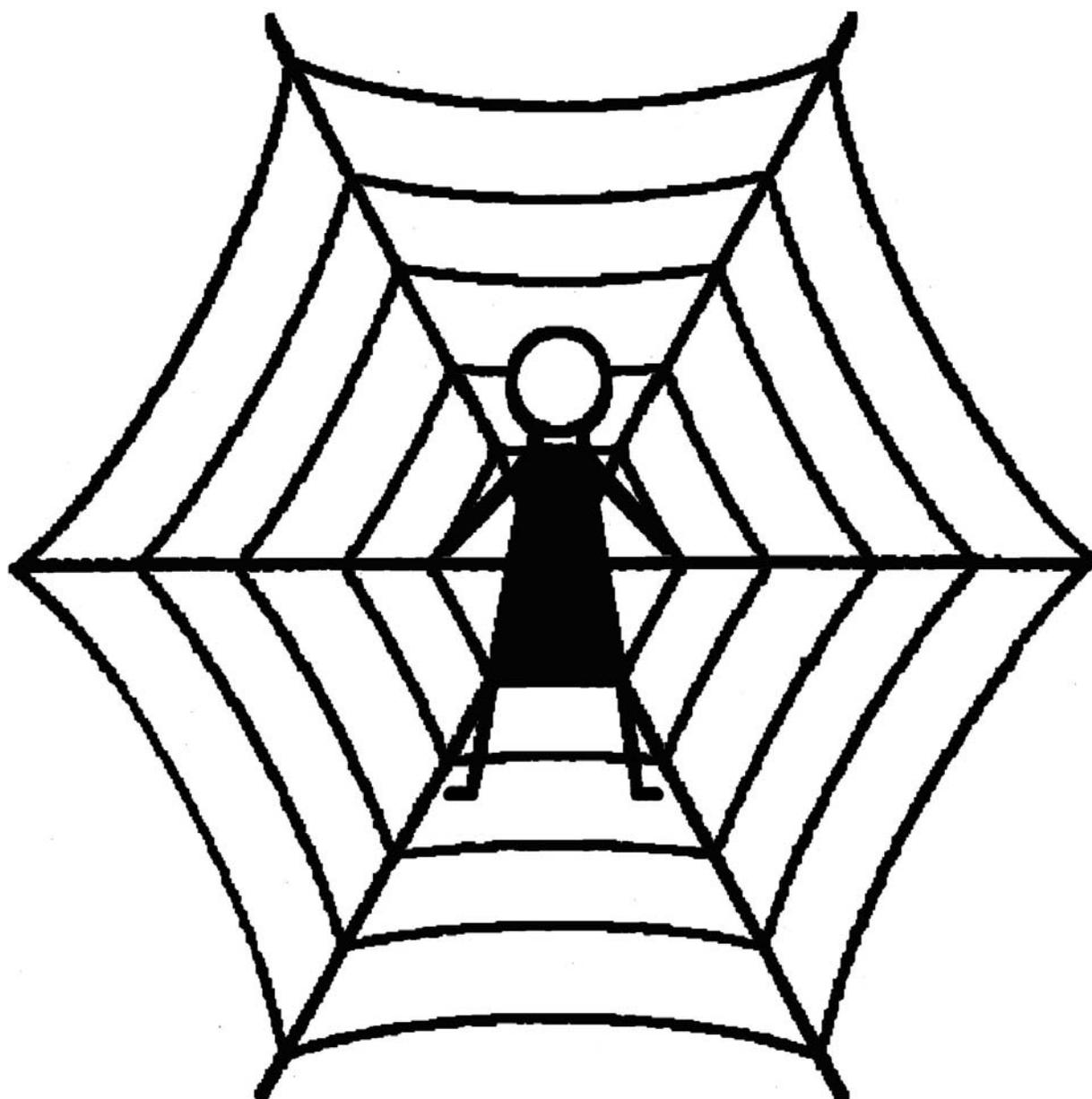
- ✓ Schéma et illustration de la toile d'araignée « Les conséquences de la violence conjugale »

Les conséquences de la violence conjugale



Inspiré de Louise Vaillant (1996)

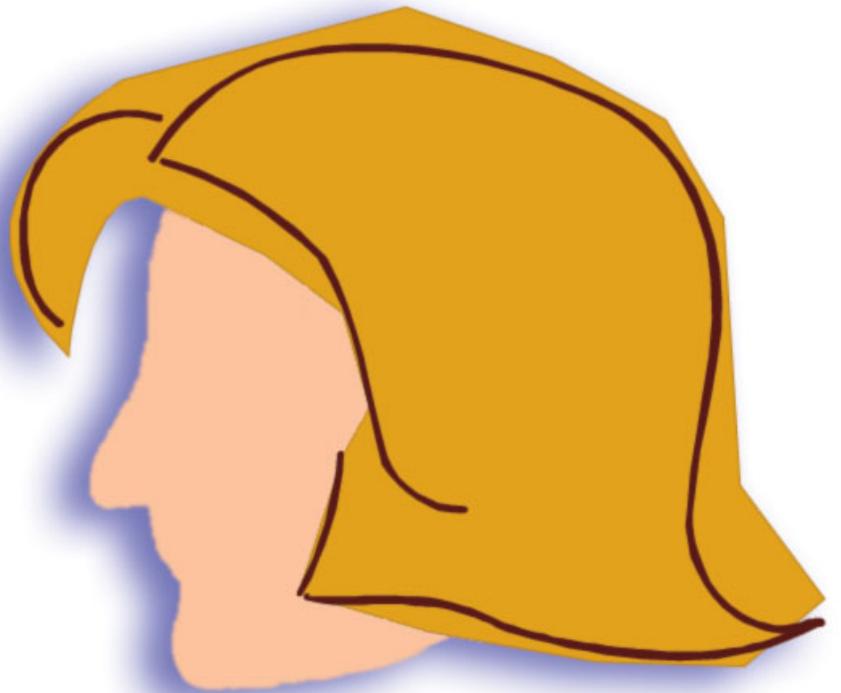
Les conséquences de la violence conjugale



Objectif 2

Cinquième rencontre

Introduction au vécu émotif



Objectif général

- ❖ Explorer les émotions suscitées par la situation de violence conjugale

Objectifs spécifiques

- ❖ Explorer le vécu émotif associé à la situation de violence conjugale (culpabilité, colère, peur, peine, ambivalence, etc.)
- ❖ Permettre aux femmes d'identifier et d'exprimer leurs sentiments
- ❖ Universaliser les émotions

Déroulement de la rencontre

1. Retour sur la semaine

Avec les cartons météo, les intervenantes pourront évaluer le moral et les émotions des femmes du groupe. Chacune d'entre elles pourra expliquer son choix avant de débiter la séance.

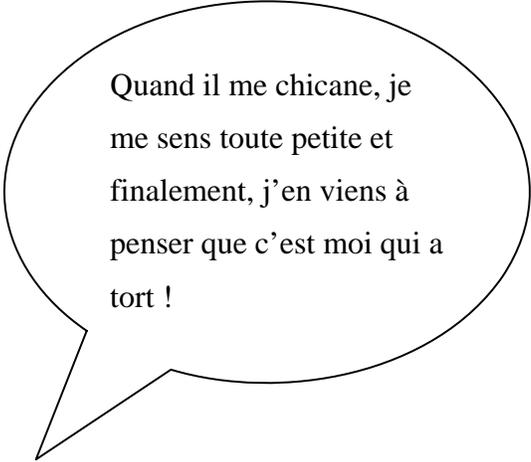
2. Introduction au thème

Après avoir exploré les différentes composantes de la dynamique de la violence conjugale, il est important d'aborder le vécu émotif. Les différents comportements violents déclenchent des émotions chez les femmes victimes. Ces émotions entraînent des conséquences au quotidien sur le vécu des femmes. C'est ainsi que chacune d'elles peut développer un sentiment de culpabilité, de peur, de tristesse. Parfois aussi la dépression peut s'installer.

3. Émotions de Paulette

Pour faciliter le partage des émotions associées à la situation de violence conjugale, les intervenantes aborderont en premier lieu les émotions de Paulette. À partir des verbatims de Paulette, les femmes doivent identifier les émotions sous-jacentes ressenties par Paulette.

Nous pourrions aussi reprendre les messages envoyés à Paulette pour amorcer la réflexion. Par exemple : quand Paulo dit qu'elle est bonne à rien, comment Paulette peut-elle se sentir, à votre avis ?



Quand il me chicane, je me sens toute petite et finalement, j'en viens à penser que c'est moi qui a tort !

4. Pause

5. Exercice d'intériorisation sur les émotions associées à la violence conjugale

Les femmes doivent choisir les cartons d'émotions qui correspondent aux sentiments qui les habitent par rapport à la situation de violence conjugale. Elles doivent ensuite, en équipe de deux, discuter autour des cartons qu'elles ont choisis. Nous suggérons de faire un retour en groupe à la fin de cet exercice dans le but d'universaliser les émotions ressenties.

6. Détente

Cette rencontre est très chargée émotionnellement. C'est pourquoi nous invitons les intervenantes à terminer la rencontre par un moment de recueillement, une période de relaxation accompagnée d'une musique douce.

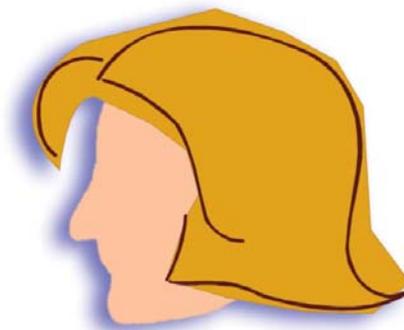
7. Retour sur la rencontre

Les intervenantes font un bref résumé de la rencontre et vérifient comment les femmes se sentent en cette fin de rencontre.

Matériel nécessaire :

- ✓ Tableau et exercice « Les émotions de Paulette »
- ✓ Feuille d'émotions

Les émotions de Paulette



Quand Paulette dit :

« Je me suis posé beaucoup de questions sur moi-même. » « Je vois toujours mon erreur de l'avoir marié. »

« J'étais enragée, il m'avait encore créé de l'espoir. » « Je bouille de rage à force d'endurer. »

« Je me suis sentie comme si j'étais rien. »

« Je sens que c'est moi qui lui donne tout alors que lui ne me donne rien. »

« C'est ma croix, je dois la porter. »

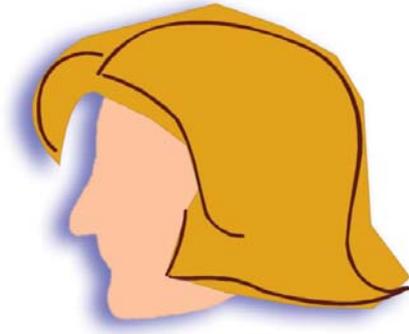
« Je me dis souvent que ma vie est finie. »

« Il était tellement fâché que j'en tremblais. »

Elle ressent :

- ⇒ Doute
Culpabilité
Honte
Regret
- ⇒ Colère, Frustration
Déception
Fureur
Exaspération
- ⇒ Dévalorisation
Humiliation
Désarroi
- ⇒ Épuisement
Abus
- ⇒ Résignation
- ⇒ Désespoir
Tristesse
- ⇒ Peur, méfiance
Inquiétude

Les émotions de Paulette



Quand Paulette dit :

« Je me suis posé beaucoup de questions sur moi-même. » « Je vois toujours mon erreur de l'avoir marié. »

« J'étais enragée, il m'avait encore créé de l'espoir. » « Je bouille de rage à force d'endurer. »

« Je me suis sentie comme si j'étais rien. »

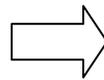
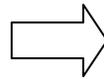
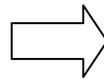
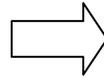
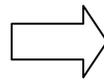
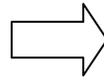
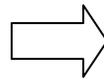
« Je sens que c'est moi qui lui donne tout alors que lui ne me donne rien. »

« C'est ma croix, je dois la porter. »

« Je me dis souvent que ma vie est finie. »

« Il était tellement fâché que j'en tremblais. »

Elle ressent :



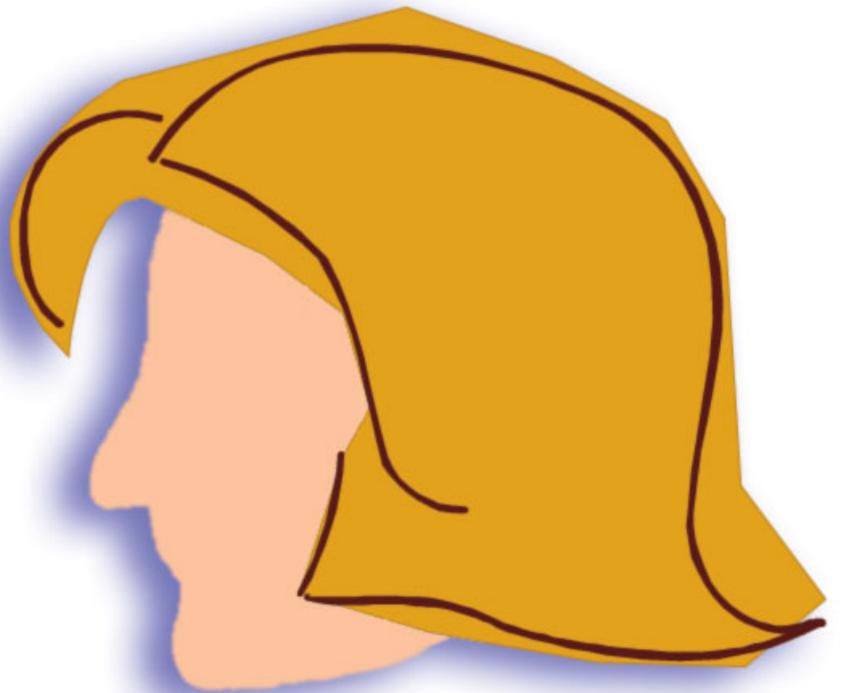
Émotions

Colère	Tristesse
Culpabilité	Confusion
Peur	Honte
Désespoir	Impuissance
Humiliation	Épuisement
Ambivalence	Résignation

Objectif 2

Sixième rencontre

La culpabilité



Objectif général

- ❖ Explorer les émotions suscitées par la situation de violence conjugale

Objectifs spécifiques

- ❖ Favoriser l'expression des sentiments de culpabilité
- ❖ Reconnaître les moyens qu'utilise le conjoint violent pour culpabiliser la femme
- ❖ Amener les femmes à se déculpabiliser de la violence subie

Déroulement de la rencontre

1. Retour sur la semaine

a. Comment ça va ?

Les intervenantes peuvent utiliser les cartons d'émotions afin de faciliter la discussion.

b. Est-ce que des émotions ont surgi cette semaine? Avez-vous des impressions à partager sur ce dont nous avons parlé la semaine dernière?

2. Lecture de la situation de Paulette et Paulo par les intervenantes

3. Réactions des participantes au questionnement de Paulette

- Que répondez-vous à Paulette?
- Croyez-vous qu'elle est responsable?
- Quels moyens sont utilisés par Paulo pour culpabiliser Paulette?

4. Pause

5. Exercice de réflexion personnelle

Les intervenantes distribuent à chaque participante la feuille intitulée « je me sens coupable de... ». Les femmes sont ensuite invitées à remplir cette feuille en fonction de leur histoire.

6. Retour en groupe

Les intervenantes doivent être vigilantes aux motifs sous-jacents au sentiment de culpabilité. Par exemple, une femme pourrait se sentir coupable d'avoir enduré la violence pendant de nombreuses années, mais la séparation aurait entraîné pour cette dernière une situation financière très précaire, la perte de sa maison et la perte d'un père pour ses enfants.



7. Jeu de la poubelle

Les intervenantes disposent une petite poubelle au centre de la table. Les participantes doivent ensuite inscrire un message culpabilisant qui est destructeur pour elles. Après avoir lu ce message à voix haute devant les autres participantes, elles doivent le jeter à la poubelle. Ce geste symbolique vise en quelque sorte à déconstruire les messages culpabilisants entretenus par les femmes.

Après avoir jeté le message à la poubelle, les participantes doivent écrire un nouveau message non culpabilisant empreint de respect envers elles-mêmes.

Un parallèle peut être fait avec le tricot dans lequel, le nouveau message correspond à une nouvelle maille.

8. Retour sur la rencontre

Les intervenantes font un bref résumé de la rencontre et vérifient comment les femmes se sentent en cette fin de rencontre.

Matériel nécessaire :

- ✓ Papiers pour écrire un message culpabilisant
- ✓ Poubelle
- ✓ Mise en situation de Paulette et Paulo
- ✓ Feuille « Je me sens coupable de... »

Mise en situation

Paulette aime bien passer des soirées entre amis, mais Paulo le permet rarement. Un soir, Paulo accepta une invitation pour aller souper chez un couple d'amis. Paulette fut très contente de cette surprise et était grandement reconnaissante envers son mari.

Le souper se passa à merveille et Paulo semblait heureux du déroulement de la soirée. Mais une fois dans la voiture sur le chemin du retour, Paulo se mis à crier contre Paulette en lui disant une série d'insultes :

« Tu n'as pas honte! Tu as parlé à Jean-Jacques toute la soirée et tu m'as laissé en arrière-plan! Tu n'es qu'une guidoune qui cherche l'attention des hommes. Avoue qu'il te plaisait le p'tit Jean-Jacques. Eh bien c'est fini! C'est la dernière fois que je te sors chez des amis. Et surtout, Arrête de pleurer! C'est de ta faute, après tout, ce qui se passe en ce moment. C'était à toi de ne pas agir de la sorte. Tu l'as cherché... »

Confuse, Paulette cherche à comprendre la réaction de Paulo et s'interroge sur sa part de responsabilité. *« Peut-être suis-je allée trop loin en parlant avec Jean-Jacques! Peut-être que Paulo a raison après tout! Est-ce que j'ai provoqué tout cela? Est-ce que c'est de ma faute? »*

Je me sens coupable de...

Je me sens coupable d'être...

Je me sens coupable de ne pas être...

Je me sens coupable de faire...

Je me sens coupable de ne pas faire...

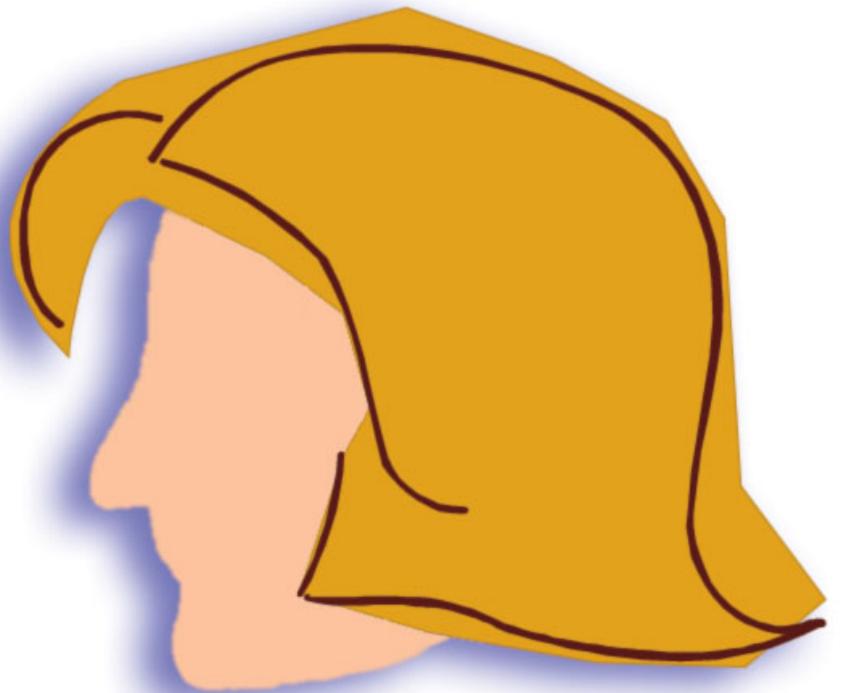
Je me sens coupable d'avoir...

Je me sens coupable de ne pas avoir...

Objectif 2

Septième rencontre

La colère



Objectif général

- ❖ Explorer les émotions suscitées par la situation de violence conjugale

Objectifs spécifiques

- ❖ Identifier la colère ressentie par les femmes
- ❖ Permettre l'expression des sentiments de colère
- ❖ Démystifier la colère et la violence

Déroulement de la rencontre

1. Retour sur la semaine

a. Comment ça va ?

Les intervenantes peuvent utiliser à nouveau les cartons d'émotions pour cet exercice.

b. Comment s'est déroulée votre semaine? Avez-vous eu à jeter à la poubelle d'autres messages culpabilisants?

2. Question autour du thème

Nous les femmes, avons nous le droit d'être en colère?

Les intervenantes doivent ici faire un lien avec le thème de la première rencontre sur la socialisation des femmes. La colère est davantage associée à une émotion masculine. Chez l'homme, la colère est légitime et représente un signe de force alors que la femme en colère paraîtra comme hystérique. Ainsi, pour un bon nombre de femmes, la colère est un sentiment interdit malgré le



fait qu'il s'agit d'une émotion universelle ressentie autant par l'homme que la femme.

Afin de valider le droit à la colère, les intervenantes doivent mettre l'accent sur la différence entre la violence et la colère.

3. Élastique de la colère

Les intervenantes présentent l'élastique de la colère afin d'amener les femmes à prendre conscience qu'une colère refoulée peut se transformer en tristesse ou en dépression, émotions typiquement féminines selon la socialisation. Ainsi, la colère et la tristesse se retrouvent aux extrémités d'un même élastique. Exprimer sa colère par la tristesse amène une personne à nier une partie importante de ses émotions. Toute cette énergie refoulée détruit la confiance en soi et peut se manifester par des somatisations.

4. Discussion sur le vécu des participantes

Après avoir présenté l'élastique de la colère, les intervenantes remettent l'exercice « Ma colère me parle... » et demandent aux participantes :

- Avez-vous tendance à refouler votre colère?
- En quoi transformez-vous votre colère?
- Quels sont les signes physiques vous indiquant que vous êtes en colère?
- Êtes-vous à l'écoute de ces signes?

5. Pause

6. Écoute moi!

Par la technique de la chaise vide, les participantes doivent raconter une situation pour laquelle elles en veulent à leur conjoint. Autrement dit, elles doivent nommer une chose que leur conjoint a dit ou fait qui les a mis en

colère. Cet exercice peut être précédé par une période de réflexion ou d'écriture guidée par la feuille intitulée « Je t'en veux... »

7. Colère au quotidien

- Que faites-vous au quotidien quand vous ressentez de la colère à l'égard de votre conjoint?
- Quels moyens utilisez-vous?
- Y a-t-il des moyens efficaces de vivre votre colère tout en vous protégeant?

Les intervenantes peuvent remettre une liste de moyens pour exprimer leur colère. De plus, les bons de colère peuvent être remis aux participantes.

8. Retour sur la rencontre

Les intervenantes font un bref résumé de la rencontre et vérifient comment les femmes se sentent par rapport au thème abordé.

Matériel nécessaire

- ✓ Instrument « L'élastique de la colère »
- ✓ Exercice « Ma colère me parle »
- ✓ Feuille « Je t'en veux... »
- ✓ Instrument « Moyens pour m'aider à vivre ma colère »
- ✓ Bons de colère

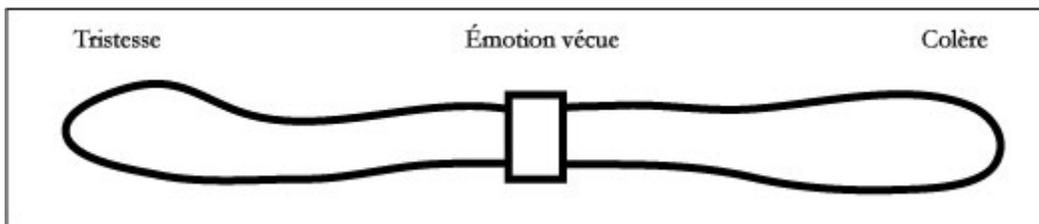
L'élastique de la colère

PASSIVITÉ

(se « nier »)

ACTION

(se « donner la priorité »)



- Dépression
 - Somatisation
 - Épuisement pour contenir sa colère
 - Nourrir la peur
 - Impuissance vécue
 - Accord avec la féminité
- Tension pouvant se libérer, s'exprimer par l'affirmation
 - Récupération de l'énergie
 - Augmentation de l'estime de soi
 - Possibilité d'avoir accès à ses pertes et d'en faire le deuil

Ma colère me parle

Exercice :

Mon corps me parle quand je suis en colère



Je t'en veux...

Je t'en veux...

Bon de COLÈRE

En cas de « crise »
FROISSER rageusement
puis
JETER violemment
dans un
COIN

Bon de COLÈRE

En cas de « crise »
FROISSER rageusement
puis
JETER violemment
dans un
COIN

Objectif 3

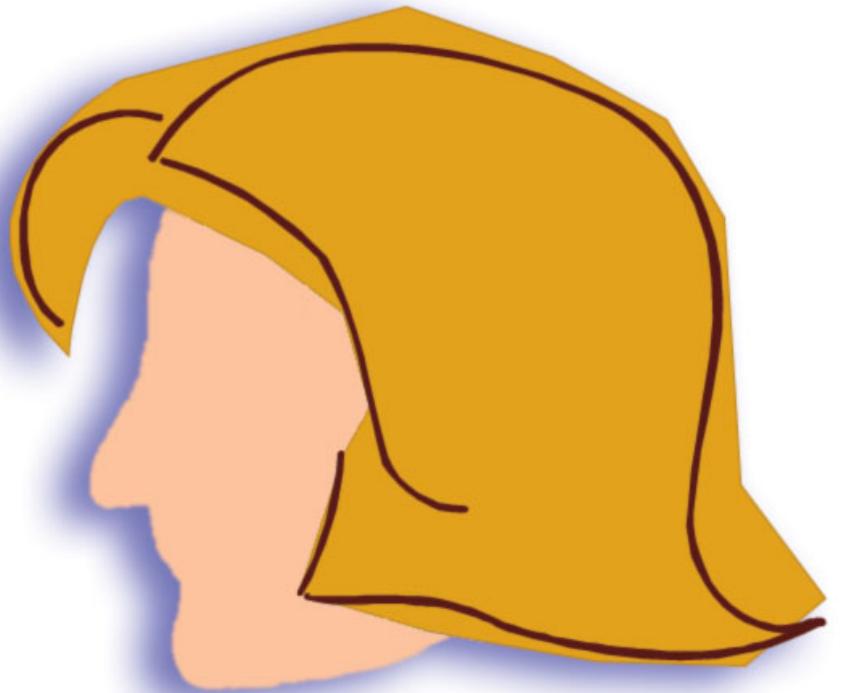
Reprendre du pouvoir

- Huitième rencontre : L'affirmation
- Neuvième rencontre : Qui suis-je?
- Dixième rencontre : Mes forces et mes ressources personnelles
- Onzième rencontre : Mes droits et mon scénario de protection
- Douzième rencontre : Mes stratégies de survie
- Treizième rencontre : Projection vers l'avenir

Objectif 3

Huitième rencontre

L'affirmation



Objectif général

- ❖ Amener les femmes à prendre conscience qu'elles peuvent reprendre du pouvoir sur leur vie

Objectifs spécifiques

- ❖ Sensibiliser les femmes au droit à l'affirmation
- ❖ Distinguer l'affirmation de la passivité et de l'agression
- ❖ Apprendre à s'affirmer par le biais de jeux de rôles

Déroulement de la rencontre :

1. Retour sur la semaine

a. Comment ça va ?

Les intervenantes peuvent utiliser les cartons météo à savoir quel temps fait-il dans la vie des femmes aujourd'hui?

b. Comment s'est déroulée votre semaine? Avez-vous ressenti de la colère cette semaine? Si oui, quels moyens avez-vous utilisés pour exprimer votre colère?

2. Retour sur les blocs précédents

Les séances précédentes furent l'occasion de comprendre la dynamique de la violence conjugale. Nous avons également identifié les émotions déclenchées par la violence conjugale. À partir de cette semaine, nous allons explorer les moyens de reprendre du pouvoir sur sa vie. C'est à travers Paulette que nous commencerons cette activité.

3. Quelques verbatims pour mieux comprendre...

À partir des verbatims ci-dessous qui illustrent les attitudes de Paulette face à son conjoint, les femmes sont appelées à réagir. De quel type de comportement s'agit-il à votre avis?

- « Je faisais en sorte de ne pas fâcher Paulo »
- « Quand je le voyais s'énerver, je ne disais plus rien. »

4. Pause

5. Mise en situation

Paulette aime le chocolat. C'est une pâtisserie qu'elle ne s'offre que rarement. D'ailleurs, même si Paulette est en santé et n'a pas de problème de diabète ou de cholestérol ou encore de tension, Paulo lui dit sans cesse que le chocolat n'est pas bon pour elle et qu'elle ne devrait plus en manger. En fait, il lui interdit d'en manger et donc d'en acheter. Mais, un jour, Paulette a une très grosse envie de chocolat et au fond d'elle-même, elle le sait bien, que le chocolat ne peut pas lui faire de mal ! C'est tellement bon ! Paulette prend de l'argent dans ses économies et va s'acheter sa tablette de chocolat préféré. Elle décide de le cacher dans sa table de nuit. Paulo n'y va jamais. Mais, alors que Paulette est en train de se servir un morceau de chocolat, Paulo la rejoint dans la chambre et la surprend. « *Je t'ai pourtant déjà dit que le chocolat, c'est pas bon pour toi !!! Donne moi ça, et ça presse !!!* ». Paulette, inquiète que Paulo ne devienne plus en colère encore, décide de lui donner sa tablette de chocolat.

6. Comment Paulette aurait pu réagir ?

Les participantes proposent les différentes réactions possibles pour Paulette. Les intervenantes gardent à l'esprit qu'elles veulent aborder les trois façons de réagir tout en tenant compte du niveau de dangerosité. Par exemple :

- Jeter la plaque de chocolat à travers la chambre
- Dire à Paulo : Non, je ne te la donnerait pas parce que ce n'est pas vrai que c'est mauvais pour moi. Je suis en santé et j'aime ça. Tu n'as pas à décider pour moi, ce que je dois manger ou non.

7. Et vous, comment auriez-vous réagi dans la même situation ?

a. Explorer avec les participantes, chacune de leur réponse et essayer de les classer parmi les trois types de réactions possibles : affirmation, non affirmation et agressivité.

b. Comment pourriez vous réagir pour vous sentir à l'aise et en sécurité ?

À ce stade de l'exercice, il serait bon d'aborder les gains et les pertes liés à l'affirmation. L'affirmation de soi ne doit pas mettre en péril la sécurité de la femme.

c. Quels seraient les obstacles à l'affirmation ?

Ici il sera question des croyances irrationnelles. Des femmes pourraient hésiter à s'affirmer en craignant le jugement des autres, voir le rejet. Pour d'autres, le fait de s'affirmer est synonyme d'égoïsme.

8. Retour sur la rencontre

Les intervenantes donnent la possibilité aux femmes de s'exprimer quant à la rencontre et aux sujets abordés.

Matériel nécessaire :

- ✓ Mise en situation
- ✓ Tableaux des réactions (non affirmation, affirmation, agression)

Mise en situation

Paulette aime le chocolat. C'est une gâterie qu'elle ne s'offre que rarement. D'ailleurs, même si Paulette est en santé et n'a pas de problème de diabète ou de cholestérol ou encore de tension, Paulo lui dit sans cesse que le chocolat n'est pas bon pour elle et qu'elle ne devrait plus en manger. En fait, il lui interdit d'en manger et donc d'en acheter. Mais, un jour, Paulette a une très grosse envie de chocolat et au fond d'elle-même, elle le sait bien, que le chocolat ne peut pas lui faire de mal! C'est tellement bon ! Paulette prend de l'argent dans ses économies et va s'acheter une barre de chocolat, son préféré. Elle décide de le cacher dans sa table de nuit. Paulo n'y va jamais. Mais, alors que Paulette est en train de se servir un morceau de chocolat, Paulo la rejoint dans la chambre et la surprend. « *Je t'ai pourtant déjà dit que le chocolat, c'est pas bon pour toi !!! Donne-moi ça, et ça presse!!!* ». Paulette, inquiète que Paulo ne devienne plus en colère encore, décide de lui donner sa tablette de chocolat.

Tableau des réactions

Non affirmation	Affirmation	Agression
<p style="text-align: center;">Manifestations</p> <ul style="list-style-type: none"> -Vouloir protéger les autres -Penser pour les autres -Ne pas répondre -Ne pas réagir -Attendre que les autres comprennent -Dire oui à tout prix -Se nier, se négliger -Ne pas mettre de limite -Se soumettre à la volonté de l'autre -Endurer, refouler -Se taire -Ne pas s'exprimer -Ne pas se fâcher 	<p style="text-align: center;">Manifestations</p> <ul style="list-style-type: none"> -Donner son opinion et tenir compte de l'opinion des autres -Utiliser le «JE » dans la communication -Exprimer ses sentiments -Signifier son accord ou son désaccord -Prendre des décisions -Accepter la négociation et les compromis -Se faire plaisir -S'occuper de soi -Prendre sa place -Exprimer ses besoins, ses limites 	<p style="text-align: center;">Manifestations</p> <ul style="list-style-type: none"> -Frapper -Crier -Ignorer -Mépriser -Injurier -Contrôler -Manipuler l'autre pour son propre intérêt -Abuser de son autorité -Manquer de respect -Dire des remarques culpabilisantes -Utiliser un non-verbal méprisant -Essayer de détruire l'autre -Utiliser la destruction ou l'autodestruction
<p style="text-align: center;">Conséquences</p> <ul style="list-style-type: none"> -Je suis centrée sur l'autre -L'autre est plus important que moi -Perte d'estime de soi -Maladies, somatisation -Dépression -Sentiment de colère refoulée -Tristesse 	<p style="text-align: center;">Impacts</p> <ul style="list-style-type: none"> -Meilleure estime de soi -Sentiment de bien-être -Confiance en soi, amour de soi -Risque d'être contestée, jugée -Amène parfois des conflits ou de l'isolement 	<p style="text-align: center;">Conséquences</p> <ul style="list-style-type: none"> -Avoir l'impression de dominer, de contrôler, d'avoir le pouvoir -Se défouler -Risque de vivre du rejet, de l'isolement -Perte de crédibilité -Jugement des autres -Perte d'estime de soi -Sentiment de culpabilité -Dépression, suicide

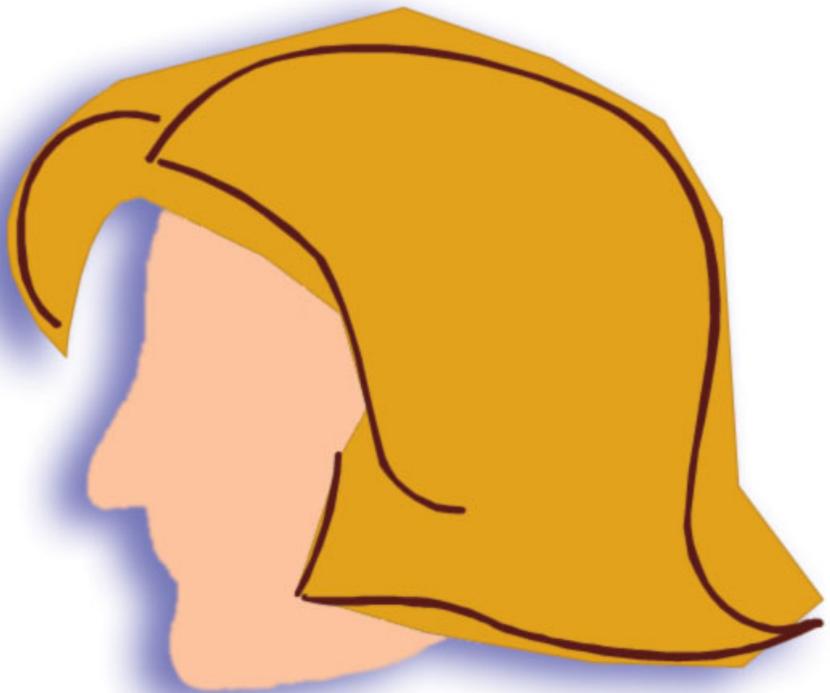
Tableau des réactions

Non affirmation	Affirmation	Agression
Manifestations	Manifestations	Manifestations
Conséquences	Impacts	Conséquences

Objectif 3

Neuvième rencontre

Qui suis-je ?



Objectif général

- ❖ Amener les femmes à prendre conscience qu'elles peuvent reprendre du pouvoir sur leur vie

Objectifs spécifiques

- ❖ Situer les différents rôles identitaires: mère, grand-mère, épouse, et femme
- ❖ Apprendre à se percevoir comme un individu à part entière
- ❖ Prendre contact avec soi-même : ses buts, rêves, désirs, etc.

Déroulement de la rencontre :

1. Retour sur la semaine

a. Comment ça va?

Les intervenantes peuvent utiliser les cartons d'émotions pour cet exercice.

b. Retour sur la semaine : Avez-vous essayé des choses pour vous affirmer? Trouvez-vous que c'est difficile ? Avez-vous essayé sans y parvenir ?

2. La répartition de mes différents rôles

Avec cette activité, les femmes détermineront la place que chacun de leur rôle occupe dans leur vie. Elles pourront dessiner une tarte et la diviser en différentes parties. La partie mère, grand-mère, épouse, femme de ménage etc.

Le but de l'exercice est de démontrer que souvent ces femmes se laissent peu ou pas de place au sein de leur vie qui pourtant est la leur.

3. Discussion autour du dessin

Quelle place occupez-vous en tant que femme dans votre dessin? Autrement dit, quelle place avez-vous accordée à vous-mêmes? Les intervenantes peuvent ensuite faire le lien avec la socialisation selon laquelle les femmes devaient d'abord et avant tout remplir les différents rôles qui leur étaient confiés.

Une métaphore peut être fait avec l'image d'un arbre. Il faut que le tronc qui représenterait la femme, soit solide et en possession de lui-même pour que chacune des branches puissent tenir. Les branches représenteraient chacun des rôles remplis par la femme.

4. Pause

5. Redessiner sa tarte

- Quelle place voulez-vous occuper maintenant dans votre tarte ?
- Comment y parvenir en tenant compte de vos besoins ?

6. Réflexion à partir de la chanson de Ginette Reno « Un peu plus loin »

7. Mon rêve

Pour faire suite à la chanson, les intervenantes proposent aux participantes de se souvenir d'un rêve qui leur était cher. Quels sont les raisons ou événements qui les ont empêchées de le réaliser ? Comment aujourd'hui elles pourraient atteindre ce rêve, ou un autre qui s'en rapprocherait ?

8. Beau, bon, pas cher : comment prendre soin de moi?

Comment aujourd'hui je peux prendre soin de moi ? Les intervenantes peuvent distribuer la feuille intitulée « Prendre soin de moi beau bon pas cher » et tenter de trouver d'autres moyens avec les femmes afin qu'elles puissent prendre soin d'elles.

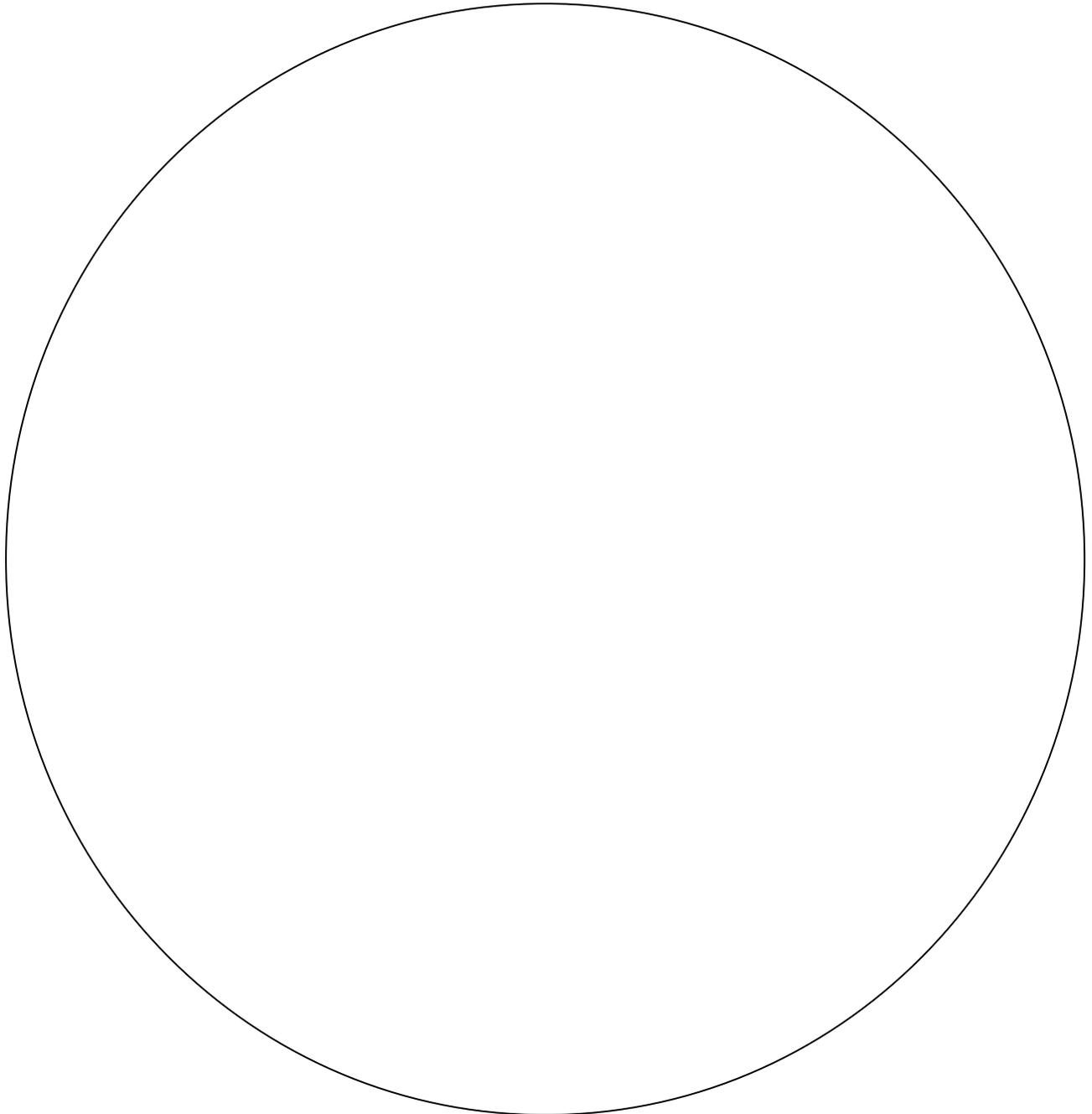
9. Retour sur la rencontre

Comment chacune d'entre elle s'est sentie au travers des activités ? Désirent-elles s'exprimer brièvement ? Comment se sentent-elles dans le groupe ?

Matériel nécessaire :

- ✓ Schéma « La répartition de mes différents rôles »
- ✓ Paroles de la chanson « *Un peu plus loin* »
- ✓ Document « Prendre soin de moi...Beau, bon, pas cher... »

*La répartition de mes
différents rôles*



Un peu plus loin

Paroles et musique : Jean-Pierre Ferland

Un peu plus haut, un peu plus loin
Je veux aller un peu plus loin
Je veux voir comment c'est, là-haut
Garde mon bras et tiens ma main

Un peu plus haut, un peu plus loin
Je veux aller encore plus loin
Laisse mon bras, mais tiens ma main
Je n'irai pas plus loin qu'il faut

Encore un pas, encore un saut
Une tempête et un ruisseau
Prends garde! Prends garde: j'ai laissé
ta main
Attends-moi là-bas: je reviens

Encore un pas, un petit pas
Encore un saut et je suis là,
Là-haut, si je ne tombe pas...
Non! J'y suis! Je ne tombe pas!

C'est beau! C'est beau!
Si tu voyais le monde au fond, là-bas
C'est beau! C'est beau!
La mer plus petite que soi
Mais tu ne me vois pas

Un peu plus loin, un peu plus seul
Je n'veux pas être loin tout seul

Viens voir ici comme on est bien
Quand on est haut, oh! Comme on est
bien

Un peu plus haut, un peu plus loin
Je n'peux plus te tenir la main
Dis-moi comment j'ai pu monter,
Comment r'descendre sans tomber

Un peu plus loin, un peu plus fort
Encore un saut! Essaie encore!
Je voudrais te tendre les bras;
Je suis trop haut, tu es trop bas

Encore un pas, un petit pas
Tu es trop loin! Je t'aime!
Adieu! Adieu! Je reviendrai
Si je redescends sans tomber

C'est beau! C'est beau!
Si tu voyais le monde au fond, là-bas
C'est beau! C'est beau!
La mer plus petite que soi
Mais tu ne la vois pas

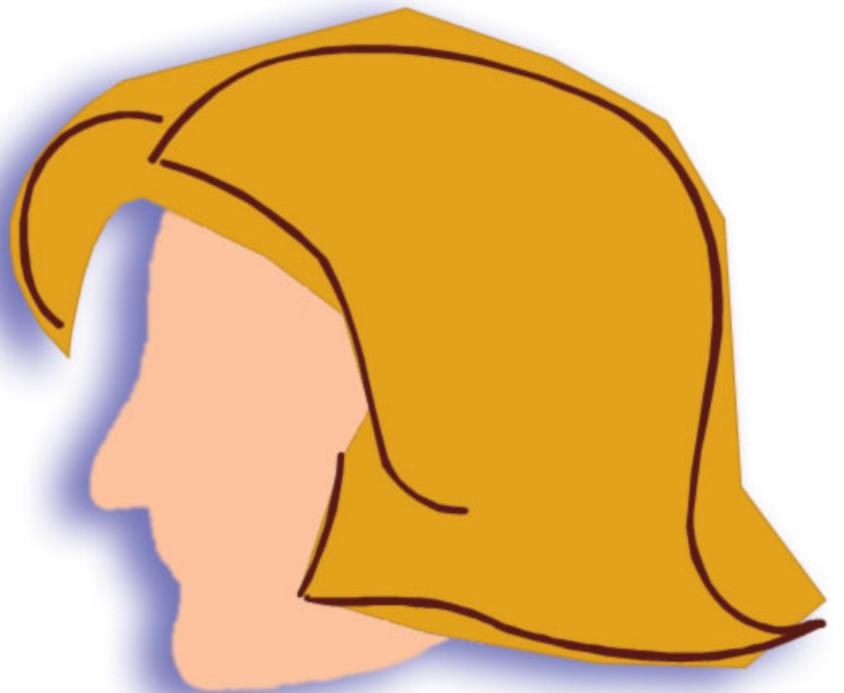
Un peu plus haut, un peu plus loin
Je veux aller encore plus loin
Peut-être bien qu'un peu plus haut,
Je trouverai d'autres chemins

*Prendre soin de moi... Beau, bon,
pas cher...*

M'offrir des fleurs
Écouter de la musique
Prendre une marche
Faire de la relaxation
Faire de l'artisanat
M'offrir une tasse de thé
Me cuisiner un bon repas
Cultiver des plantes
Prendre du soleil dans un parc
Téléphoner à une amie
Prendre un bain pour me détendre
Me bercer
Regarder des photographies
Faire un casse-tête
Aller voir un bon film
Lire un bon livre
Jouer avec les enfants
M'organiser des vacances
Aller chez la coiffeuse
Me faire une beauté
Bouquiner dans une bibliothèque
Aller magasiner
Chanter...

Dixième rencontre

*Mes forces et
mes ressources personnelles*



Objectif général

- ❖ Amener les femmes à prendre conscience qu'elles peuvent reprendre du pouvoir sur leur vie

Objectifs spécifiques

- ❖ Identifier les forces, compétences, habiletés et ressources personnelles que possèdent les femmes
- ❖ Reconnaître ses qualités
- ❖ Acquérir une meilleure perception d'elles-mêmes

Déroulement de la rencontre

1. Retour sur la semaine

- a. Comment ça va? Les intervenantes peuvent utiliser les cartons météo afin de savoir quel temps fait-il dans la vie des femmes?
- b. Vous êtes-vous accordé des plaisirs cette semaine ?

2. Lecture du conte du vilain petit canard d'Andersen

Que comprenez-vous de ce texte?

Les intervenantes peuvent se servir de cette lecture pour introduire le thème de la rencontre qui porte sur les forces et les ressources personnelles.

3. Exercice du panier

Chaque femme doit piger un papier sur lequel des questions sont rédigées. Elle doit ensuite répondre verbalement à la question qui lui est posée.

4. Ma rose

À tour de rôle les femmes doivent se donner des qualités. La femme qui reçoit les qualités, doit les inscrire sur la fleur qui lui a été remise sur papier. Elle ne doit pas répliquer ou répondre aux autres participantes pendant qu'elle reçoit les qualités qui lui sont dites. Elle doit simplement dire merci aux autres participantes. À la fin de l'exercice, les femmes auront chacune une fleur qui les représente. Elles devront nommer une qualité qui a été nommée dont elles reconnaissent en elles.

5. Remise de l'enveloppe douceur

Les intervenantes remettent aux participantes une enveloppe dans laquelle à partir d'aujourd'hui, elles pourront collectionner des petites douceurs ou des petits trésors. La fleur qui a été complétée dans le groupe pourrait être conservée dans l'enveloppe douceur. Au fil du temps, les femmes pourront y ajouter des objets significatifs comme une carte postale d'une personne chère, une photo, une lettre, etc.

6. Retour sur la rencontre

Les intervenantes peuvent vérifier comment se sentent les participantes. Ont-elles eu de la difficulté à recevoir des qualités?

Matériel nécessaire :

- ✓ Boîtes à douceur
- ✓ Panier
- ✓ Enveloppes douceur
- ✓ Feuilles de « Questions »
- ✓ Document « *Le vilain petit canard* »
- ✓ Illustrations d'une rose

Questions...

Ce que je préfère chez moi c'est...

Ma principale valeur est...

Ma plus grande qualité est...

Je suis fière de moi lorsque...

Ma plus grande force c'est...

Mon passe-temps favori c'est...

Je suis heureuse quand...

Je me sens vraiment moi quand...

Une chose dont je suis fière d'avoir accomplie...

Je me trouve belle lorsque...

J'aime...

Je me sens bien quand je me souviens de...

Une chose que je ne voudrais pas changer en moi c'est...

Le conte du vilain petit canard

Il faisait très beau ce jour là. C'était l'été. Les blés mûrs étaient jaunes et les prés bien verts. À l'abri du soleil, sous un arbre, une cane était là, posée sur son nid, elle couvait.

Elle commençait à trouver le temps long à rester toute seule assise sur ce nid. Enfin les oeufs craquèrent l'un après l'autre. On entendait "crrrac... crrrac..." et les canetons, les uns après les autres, sortirent de leur coquille. Maman cane fit une rapide inspection de ses petits, puis de son nid, et là, que vit-elle?

- Oh non! il reste encore un oeuf!

Un oeuf n'avait pas encore éclos et restait dans le nid.

Tout autour les petits canetons piaillaient mais maman cane décida de se remettre sur le nid pour couvrir ce dernier œuf. Une vieille cane qui venait à passer par là s'approcha.

- Que fais-tu encore à couvrir? Ne vois tu pas que tes canetons sont sortis?
- Ils ne sont pas tous sortis, Dame Cane. Il m'en reste un qui prend son temps.
- Montre-moi donc cet oeuf

Et en regardant l'oeuf qui restait au fond du nid Dame Cane s'écria:

- Oh ma pauvre, ce n'est pas un de tes oeufs celui-ci, c'est sûrement un oeuf de dinde! Laisse-le donc et va plutôt t'occuper de tes petits!
- Oh, je vais encore attendre un peu. Il ne va plus tarder maintenant.
- Comme tu voudras, dit la vieille cane. Et elle repartit.

Enfin le gros oeuf creva!

- Pip ! Pip ! Fit l'oisillon en se dégageant de sa coquille.
- Coin ! Coin ! Fit la cane pour l'encourager.

Lorsqu'il fut debout, la cane le regarda d'un drôle d'oeil. Il semblait qu'il était plus grand que les autres, et plus gris, et même, beaucoup plus laid!

- Bah! Ce n'est pas grave, se dit la cane, il ira à la mare comme tout le monde.

Elle rassembla tous ses petits et les conduisit fièrement à leur première baignade. Ce jour là il faisait un temps merveilleux et le soleil brillait.

- Un temps idéal pour aller à la mare, déclara maman Cane.

Elle se mit en route suivie de toute sa petite troupe. Ils s'en allaient tous ainsi se dandinant et cancanant. Seul le grand gros gris vilain canard restait muet. Arrivée à la mare, maman Cane sauta à l'eau et à sa suite tous les canetons en firent autant, même le gros grand gris vilain canard! Ah qu'ils étaient beaux à nager et à plonger leurs petites têtes dans l'eau de la mare! Ah comme leur maman était fière de les voir ainsi déjà si habiles, même le gris grand gros vilain canard!

C'était vraiment bien agréable cette baignade sous le soleil d'été!

- Coin ! Coin ! Fit maman Cane, ce qui signifiait: "Allez les enfants, il est temps de sortir de l'eau!". Et, sans se le faire dire deux fois, tous les canetons obéirent à son ordre.

- Coin ! Coin ! Coin ! Expliqua maman Cane, ce qui voulait dire : "Maintenant nous allons nous rendre à la basse-cour pour que je vous présente à tout le monde. Vous vous tiendrez bien j'espère! Surtout vous resterez près de moi et vous ferez très attention au chat! Il n'est pas vraiment méchant, mais vous êtes si petits..."

Et voilà Maman Cane suivie de toute sa petite troupe sur le chemin de la basse-cour.

Voilà toute la famille Canard qui arrive à la basse-cour, maman Cane en tête bien sûr.

- Regardez qui arrive! Les nouveaux petits de madame Cane!

Tous s'empressaient de venir voir de plus près à quoi ils ressemblaient.

- Oh ! Comme ils sont mignons ! Gloussa une vieille poule.

- Hé, pas si mignons que ça, cacarda l'oie, visez un peu celui-là comme il est laid! Et disant cela elle s'approcha de lui et le pinça.

- Laisse-le tranquille, dit maman Cane, il ne fait de mal à personne!

- Non, peut-être mais il est très laid, caqueta une jeune poulette qui en profita pour lui donner un violent coup de bec au passage.

- Ah oui, et même extrêmement laid, glouglouta le gros dindon à qui on n'avait rien demandé.

Pauvre petit canard... et les jours qui suivirent furent encore bien pire pour lui à la basse-cour.

Le pauvre vilain petit canard était décidément trop malheureux d'être la risée de toute la volaille. Même ses frères et soeurs le poursuivaient en lui souhaitant d'être vite attrapé par le chat!

Un beau jour il décida de partir loin de tous et il se dirigea tristement vers la forêt.

Des petits moineaux qui le voyaient venir s'envolèrent.

- Ah pour eux aussi je suis trop laid, soupira-t-il.

Il resta ainsi toute la journée à errer dans la forêt. La nuit commençait à tomber lorsque deux canards sauvages s'arrêtèrent près de lui.

- Oh qu'est-ce que tu fais là? demanda l'un d'eux.

Lorsqu'il tourna la tête pour lui répondre, le canard sauvage s'écria:

- Ah! Mais tu es le vilain petit canard dont on parle dans la basse-cour voisine! Eh bien on ne m'avait pas menti, tu es vraiment laid!

Les oiseaux sauvages passèrent la nuit près de lui mais dès l'aube ils s'envolèrent.

PAN! PAN!

Ce sont les coups de fusils qui réveillèrent le petit canard. Un jars sauvage tomba dans les roseaux. Les chasseurs et leurs chiens étaient là. Le pauvre petit canard n'osait plus bouger d'une plume. Le calme revint plus tard dans la journée et le caneton en profita pour changer de cachette. Ce serait plus prudent. Il arriva à une petite cabane qui était habitée par une vieille femme, son chat et sa poule. La poule, le voyant s'avancer, alla à sa rencontre et lui demanda:

- Est-ce que tu sais pondre?

Tandis que le chat, arrivant en même temps, le questionna :

- Est-ce que tu sais ronronner?

- Non, non, répondit le petit canard, mais je sais nager!

- Nager!? Quelle bien étrange idée, s'écrièrent ensemble la poule et le chat. Mais cela ne te servira à rien. L'important c'est de pondre ou de ronronner, c'est tout! Repars d'où tu viens et vite!

Une fois de plus le petit canard reprit la route

Et bientôt l'hiver fut là. Un terrible hiver glacial durant lequel le pauvre caneton s'épuisa à lutter contre la neige, contre le froid, contre le vent. Enfin un matin le soleil redevint doux et presque chaud. Les alouettes chantaient. C'était à nouveau le printemps. Le petit canard tout heureux s'amusait à plonger dans l'eau encore et encore. Puis, sortant enfin sa tête de l'eau, il regarda vers le lac voisin. Là il aperçut trois beaux grands cygnes blancs. Les yeux pleins de tristesse et d'admiration il vola vers eux:

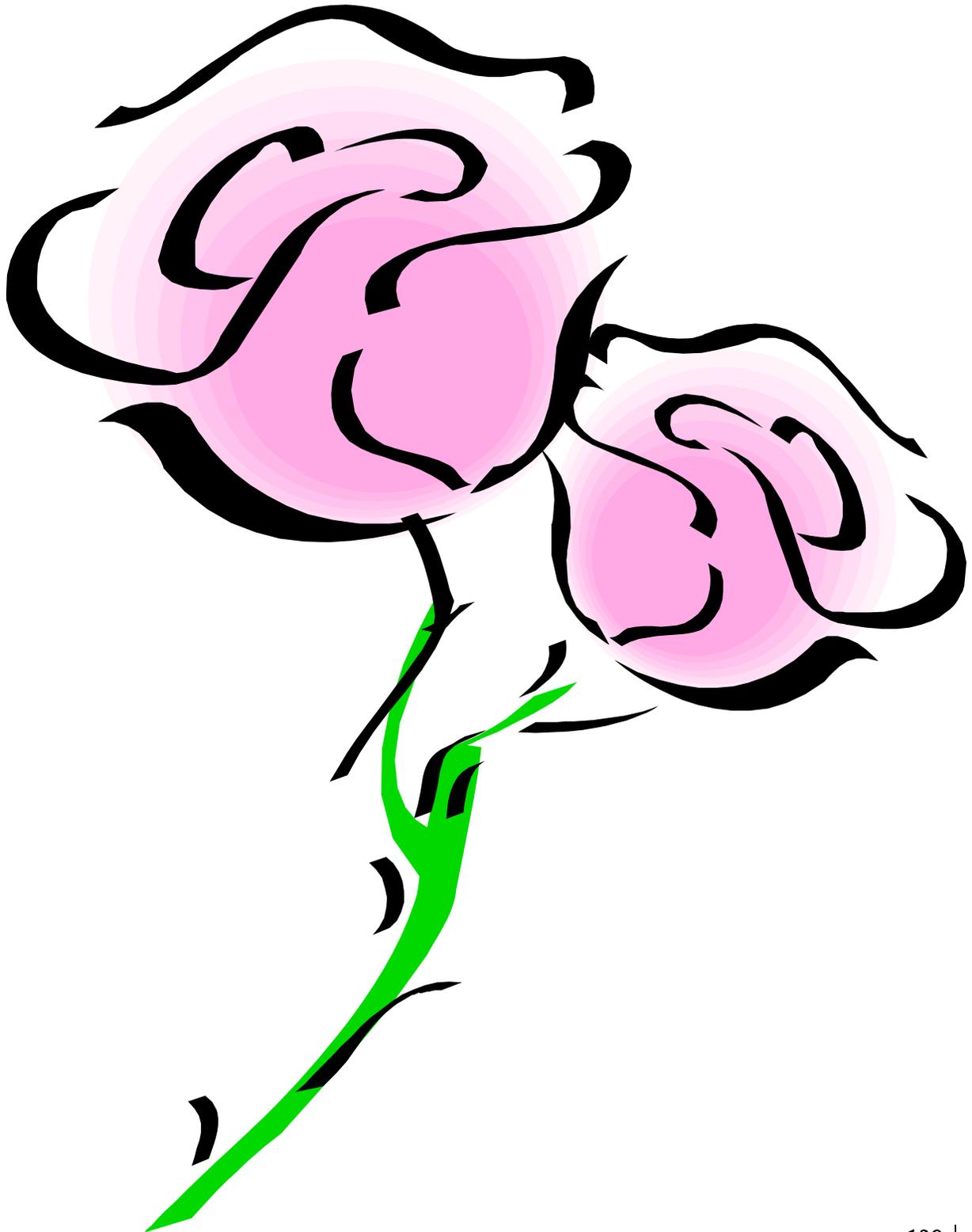
"Tant pis s'ils me donnent des coups de bec. Je préfère encore être tué par eux que pincé et frappé par tous ceux de la basse-cour"

Arrivant auprès d'eux, le petit canard penche la tête, prêt à recevoir leurs coups de bec, et, faisant cela, il aperçoit son reflet dans l'eau claire du lac. Il n'y voit plus l'image du vilain petit canard gris mais bien celle d'une beau grand cygne blanc. Les autres cygnes se sont approchés de lui et l'entourent. L'un d'eux vient même de son bec lui lisser ses belles plumes. La tête toujours penchée vers l'eau il entend encore des voix d'enfants qui crient:

- Eh! Venez voir! Il y a un nouveau cygne! Il est encore plus beau que les autres, vite venez voir!

Le vilain petit canard, qui n'était en fait qu'un petit cygne, était devenu un magnifique grand cygne.

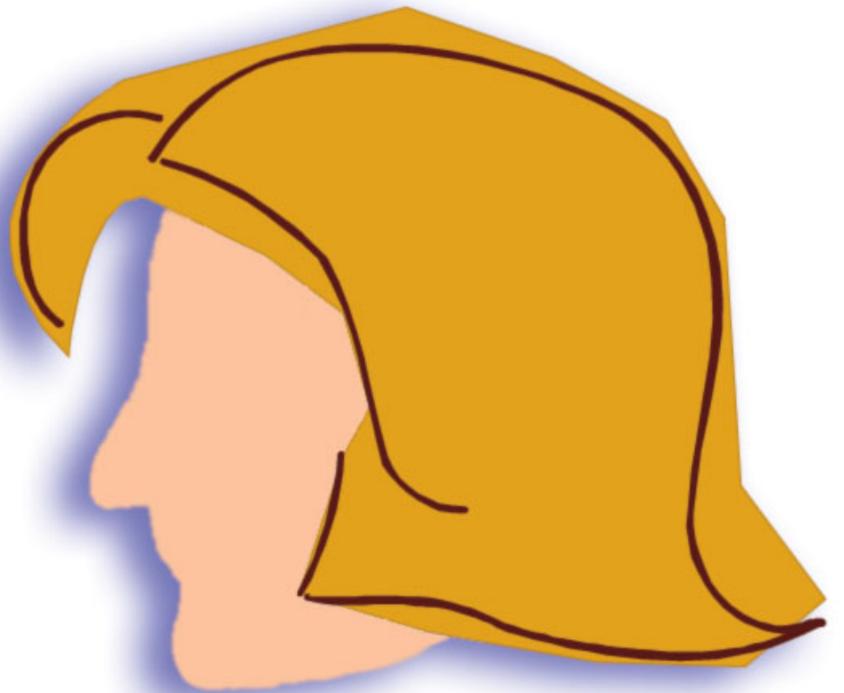
Ma rose





Onzième rencontre

*Mes droits et
mon scénario de protection*



Objectif général

- ❖ Amener les femmes à prendre conscience qu'elles peuvent reprendre du pouvoir sur leur vie

Objectifs spécifiques

- ❖ Connaître leurs droits
- ❖ Connaître les ressources du milieu
- ❖ Renforcer l'idée que les femmes ont le droit de vivre dans un climat de non violence
- ❖ Établir un scénario de protection

Déroulement de la rencontre

1. Retour sur la semaine

- a. Comment ça va?
- b. Avez-vous ajouté quelque chose dans votre boîte à douceur cette semaine?

2. Déclaration des droits

Quels sont mes droits ? Quels sont nos droits ?

Dans divers pays, des groupes d'hommes et de femmes se battent pour faire reconnaître leurs droits face à l'oppression des gouvernements autoritaire ou encore pour faire reconnaître les droits des enfants et des femmes. Dans notre contexte de violence conjugale, il est difficile pour ces femmes de se reconnaître des droits et donc de les revendiquer. Cet exercice vise à ce qu'elles nomment ce que sont leurs droits en tant qu'être humain et femme.

Avoir le droit à la sécurité, à l'amour, au respect, à la liberté de sortir de la maison etc. Il se peut que cet exercice soit difficile à réaliser. Les droits nommés pourront être ajoutés dans la boîte à douceur utilisée à la rencontre précédente.

3. Pause

4. Coffre à outils

Avoir des droits n'amoindrit pas les risques de tensions voire de violence dans le couple. Parfois même il peut en coûter cher de s'affirmer en revendiquant ses droits. Le conjoint violent peut effectivement se trouver déstabilisé. Il est donc important de se protéger contre les éventuelles incartades de ce conjoint. Le coffre à outils représente les scénarios de protection que les femmes utilisent déjà pour se protéger. Les intervenantes pourront également en suggérer d'autres pour les aider en situation d'urgence.

5. Kit de survie

Les intervenantes pourront remettre un aide mémoire pouvant servir de repère aux femmes en cas d'urgence. Cette petite liste peut être camouflée dans une boîte à pilule afin d'assurer la sécurité de la femme.

6. Retour sur la rencontre

Comment vous êtes vous senti tout au long de cette rencontre ? A-t-il été difficile d'identifier les droits qui vous revenaient? Comment vous sentez-vous d'entendre d'autres femmes parler de scénario de protection ?

Matériel nécessaire

- ✓ Coffre à outils
- ✓ Crayons
- ✓ Papiers
- ✓ Boîte à pilules afin d'insérer le contenu de l'aide-mémoire
- ✓ Aide-mémoire en cas d'urgence
- ✓ Feuille « Déclaration personnelle des droits »

Aide Mémoire en cas d'urgence

BRISER LE CERCLE DE LA VIOLENCE CONJUGALE !

-Violence verbale :
Injurier, insulter, dire des paroles vulgaires, crier des noms, sacrer après l'autre...

-Violence psychologique :
Humilier, dévaloriser, niaiser, isoler, menacer, blesser, rabaisser, culpabiliser, blâmer, contrôler...

-Violence physique :
Frapper, bousculer, serrer les bras, prendre le cou, tirer les cheveux, gifler, blesser avec une arme...

-Violence sexuelle :
Insulter, forcer à avoir des rapports sexuels, obliger de faire des choses que je n'aime pas...

-Violence envers les objets et les animaux :
Briser et lancer des objets...défoncer un mur...claquer une porte...
Frapper, blesser, menacer, tuer...un animal

-Violence économique :
Priver, limiter, contrôler l'argent...

TU AS LE DROIT :

- de décider par toi-même, pour ta propre vie
- d'être respectée psychologiquement, physiquement et moralement
- de prendre les moyens pour mettre fin à cette violence
- d'apporter avec toi les biens auxquels tu tiens
- si tu es mariée, tu as le droit au partage du patrimoine familial

- selon ta situation, tu peux avoir le droit à la sécurité du revenu

La violence est inacceptable. Ton conjoint est seul responsable des ses actes de violence. La violence est un moyen choisi pour contrôler.

LE SCÉNARIO DE PROTECTION QUOI FAIRE POUR PARTIR RAPIDEMENT :

Identifie autour de toi ce qui peut t'aider, par exemple :

- Prendre une entente avec une personne de ton entourage : amie, voisine, intervenante, famille, etc.
- Demander à ta voisine ou une autre personne si tu peux aller chez-elle téléphoner ou attendre un taxi.
- Convenir d'un signal en cas de danger, si possible.
- Garder sur soi ou dans un endroit accessible les clés de la voiture.
- Penser à la disposition des pièces de la maison : éviter d'être prise en souricière.
- S'il y a des armes à feu : sont-elles sous clef? Est-il possible de cacher les munitions?
- Préparer tes effets pour le départ (voir la liste) et les cacher. Si ça représente un danger, ne pas le faire.
- Garder sur soi ou mémoriser le numéro de téléphone de la Maison d'hébergement ou de tout autre endroit où tu peux aller, même en pleine nuit.

- Garder sur soi une somme d'argent pour téléphoner ou prendre un taxi ou l'autobus.

- Penser à toute autre possibilité qui pourrait t'aider.

Si tu vois venir un éclatement de violence, AGIR RAPIDEMENT! En cas de danger pour toi, n'hésite pas, appelle le 911.

EFFETS IMPORTANTS pour le DÉPART
(il s'agit d'en prévoir le plus possible)

- Certificats de naissance
- Cartes d'assurance-maladie et d'hôpitaux
- Cartes d'assurance sociale
- Contrat ou certificat de mariage ou d'union libre
- Livrets de caisse de banque
- Médicaments, ordonnances, appareils auditifs, etc.
- Carnets de santé
- Permis de conduire
- Certificat d'immatriculation
- Police d'assurance : auto, maison et vie
- Actes de propriété ou bail
- Derniers rapports d'impôt
- Argent liquide, carte de crédit
- Vêtements

LES RESSOURCES

N'hésite pas à appeler pour tous renseignements URGENCE 911

- La maison d'hébergements pour femmes et enfants « La jonction pour Elle » : 833-8002

- S.O.S. Violence conjugale : 1-800-363-9010

- C.L.S.C. :

-
- Info-Santé/Urgence-détresse :

-
- Centre hospitalier :

-
- Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (C.A.V.A.C.) : 1-882-881-7192

-
- Centre de femmes :

-
- Autres ressources :
-
-
-
-
-
-
-
-

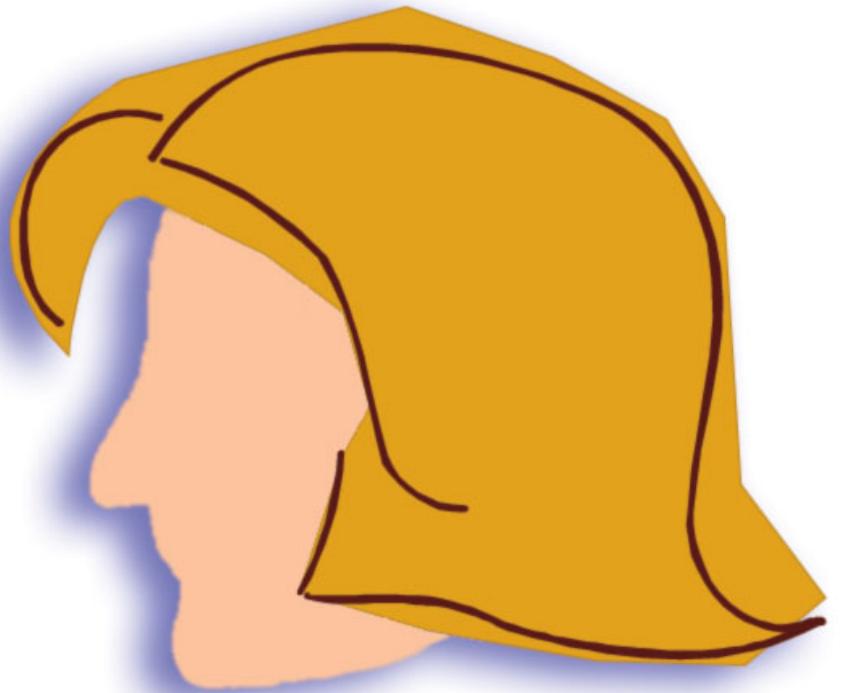
Réalisé par la Table de concertation en matière de violence conjugale du Littoral

Déclaration personnelle des droits

- J'ai le droit de ne pas accepter la violence dans ma vie
- J'ai le droit à la sécurité et au bonheur
- J'ai le droit au respect et à la dignité
- J'ai le droit d'être considérée comme une personne à part entière
- J'ai le droit de décider moi-même de ce qui me convient le mieux dans ma vie
- J'ai le droit d'être heureuse, de m'amuser
- J'ai le droit de m'affirmer
- J'ai le droit d'exprimer mes goûts, mes opinions
- J'ai le droit de faire des choix
- J'ai le droit de faire confiance à mes sentiments, à mon jugement et à mon intuition
- J'ai le droit de dire non, de refuser
- J'ai le droit de mettre fin à toute conversation avec une personne qui me rabaisse et m'humilie
- J'ai le droit d'avoir des besoins et des sentiments
- J'ai le droit de demander de l'aide
- J'ai le droit de faire des erreurs
- J'ai le droit de changer d'idée
- J'ai le droit de ne pas plaire à tous
- J'ai le droit de décevoir les autres
- J'ai le droit de me prendre en charge, de reprendre du pouvoir sur ma vie
- J'ai le droit d'être le capitaine de mon bateau
- J'ai le droit de me faire une place dans ma vie
- J'ai le droit de faire le tri dans les idées que mes parents, mon conjoint et la société m'ont inculquées, c'est-à-dire de conserver ce qui est acceptable et de me défaire du reste
- J'ai le droit de m'épanouir comme femme sur le plan affectif, spirituel, mental, physique que psychologique

Douzième rencontre

Mes stratégies de survie



Objectif général

- ❖ Amener les femmes à prendre conscience qu'elles peuvent reprendre du pouvoir sur leur vie

Objectifs spécifiques

- ❖ Reconnaître l'expérience acquise
- ❖ Identifier un réseau de support
- ❖ Apprivoiser la confiance en soi et envers les personnes susceptibles d'apporter du soutien

Déroulement de la rencontre

1. Retour sur la semaine

- a. Comment ça va?
- b. Avez-vous eu à utiliser un scénario de protection ? Avez-vous identifié, une fois chez vous, des scénarios qui pourraient être adaptés à vos besoins?

2. Référence au Capitaine du bateau

Il est important ici de souligner le rôle primordial du capitaine. Il est celui qui donne les instructions et le dernier à quitter le bateau si celui-ci coule. Cependant, un capitaine seul sur un bateau ne peut pas mener son bateau à bon port. Il lui faut une équipe qui va lui permettre de multiplier les forces et les chances de réussir sa mission. Ainsi il est accompagné de matelots sur le bateau. Toute l'équipe, à chaque quart de garde doit vérifier les cordages et le bon état de la structure du bateau. Au besoin, les intervenantes pourront se référer au texte *Vous êtes le capitaine sur le pont.*

3. Exercice du bateau (en grand groupe)

Moi en tant que capitaine de mon bateau, quelles sont les stratégies, les moyens que j'ai utilisés pour que mon bateau ne coule pas ?

Qui sont les matelots que j'avais à bord ?

Au fur et à mesure des interventions des femmes, les intervenantes complètent le dessin du bateau sur grand carton.

4. Pause

5. Nous sommes toutes capitaines!

Moi, comme capitaine, qu'est-ce qui me convient ? À qui je peux faire confiance ? Qui est mon équipage? Quels sont les stratégies et moyens que je veux utiliser pour naviguer? Chaque femme dessine son bateau avec son équipe.

6. Oser et savoir utiliser les personnes et les ressources

Les femmes ont nommé des personnes ou des ressources clés dans leur vie. Il convient maintenant de savoir si elles oseront et sauront les utiliser.

7. Exercice de confiance

Les intervenantes sont invitées à aider les participantes à développer leur confiance, par le biais de l'activité suivante : une moitié des femmes ont les yeux fermés ou bandés. L'autre moitié des femmes garde les yeux ouverts et chacune accompagne une personne qui a les yeux bandés ou fermés et l'aide à circuler dans la pièce. Ensuite les rôles sont inversés. À la fin de l'activité, les femmes échangent en groupe sur leur expérience.

8. Faire confiance à ses matelots

Nous sommes parvenus à identifier les matelots que nous voulions à bord, nous avons vu que même s'il était difficile de faire confiance à quelqu'un, il est important d'y parvenir quand cette personne est de confiance. Sur notre bateau de vie, il ne va pas suffire d'avoir du monde à bord, il va falloir leur faire confiance et accepter qu'ensemble nous pouvons aller dans la même direction et qu'en groupe nous serons plus fort que seule à la tête de notre embarcation. Revenir à la charrette et la force du groupe présenté à la rencontre pré-groupe.

9. Retour sur la rencontre

Comment vous sentez-vous ?

Matériel nécessaire

- ✓ Texte « Vous êtes le capitaine sur le pont. »
- ✓ Illustration « Mon navire »

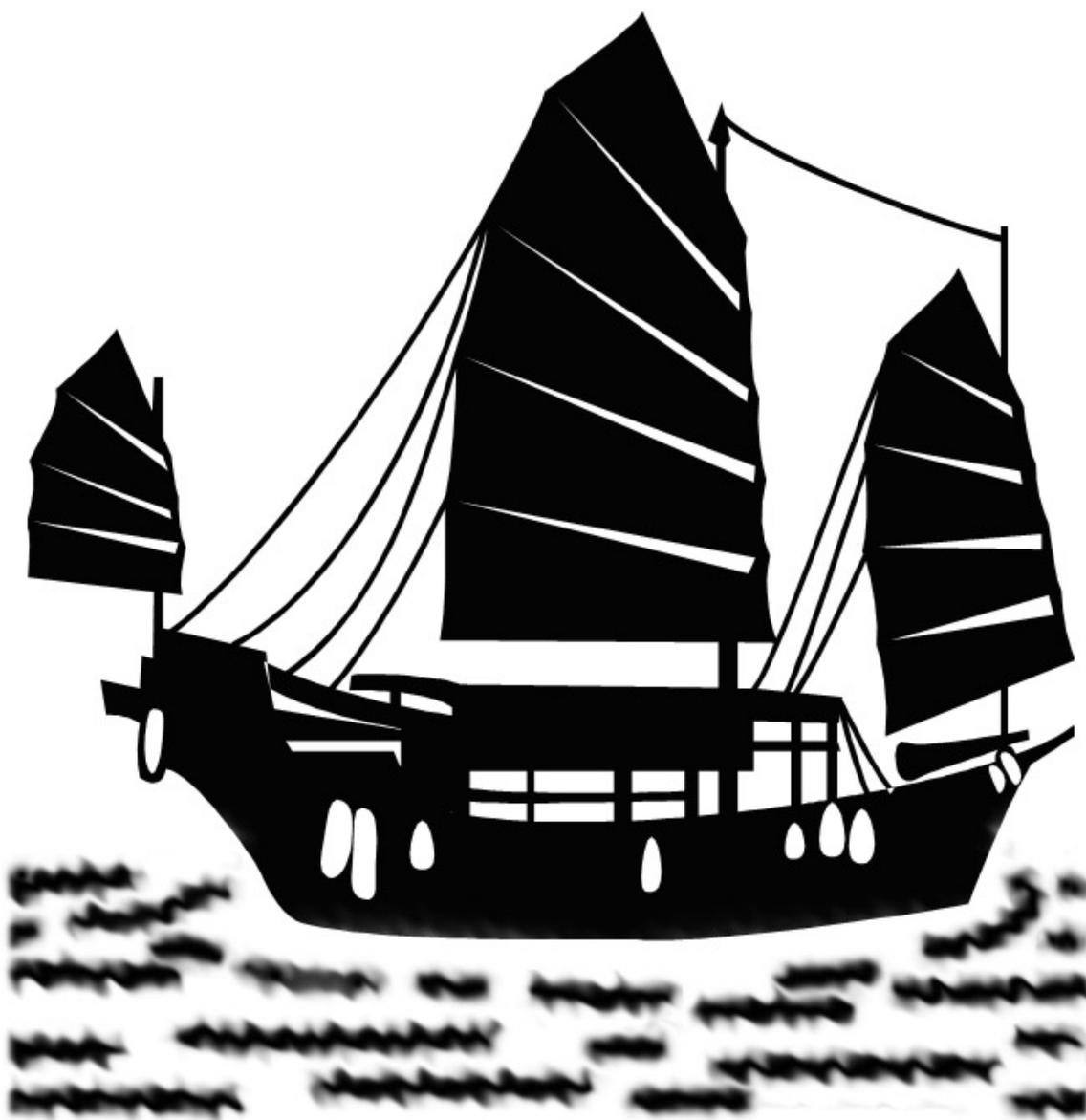
Vous êtes le capitaine sur le pont

Le capitaine dirige le navire. Il ne se voit pas comme une victime de la mer ou à la merci du courant. Il comprend le principe de la navigation, il contrôle et dirige son destin tout en s'approchant de son but dans la vie. Il ne s'inquiète pas, ne se tracasse pas et ne se tourmente pas au sujet de la chance, du hasard ou des accidents. En tout temps, il planifie sa victoire.

Vous avez été créé pour gagner, triompher, conquérir. Vous ne devriez jamais vous arrêter sur l'échec, la perte, la pénurie ou les limitations de toutes sortes. Si vous le faites, vous bâtissez une prison dans votre esprit et, par conséquent, votre vie est limitée et circonscrite; votre existence est en quelque sorte misérable. ***“Vous avez été mis ici pour avancer et ne jamais reculer.”***

« Dr. Joseph Murphy, Comment utiliser les pouvoirs du subconscient, 1998 »

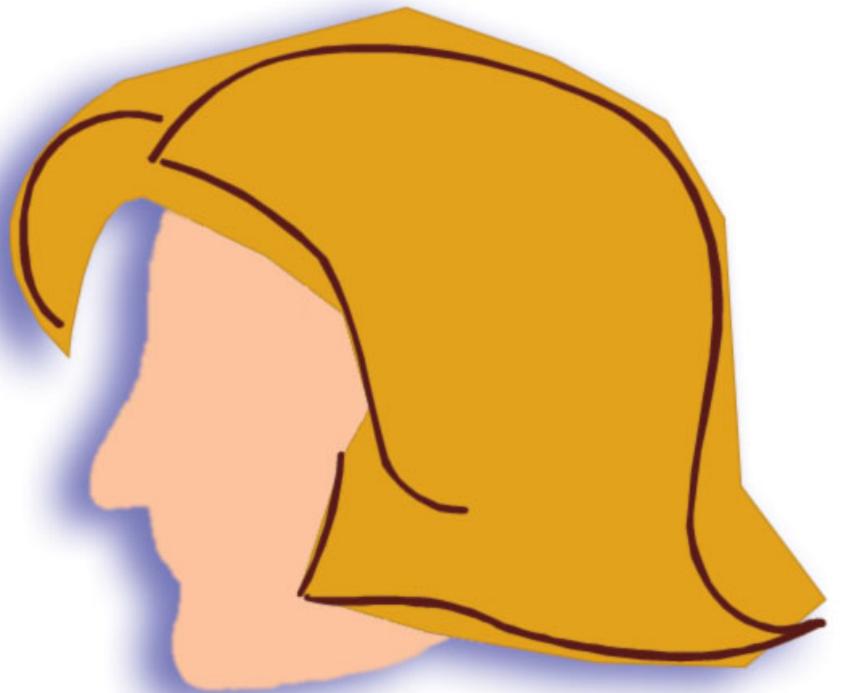
Mon navire



Objectif 3

Treizième rencontre

Projection vers l'avenir



Objectif général

- ❖ Amener les femmes à prendre conscience qu'elles peuvent reprendre du pouvoir sur leur vie

Objectifs spécifiques

- ❖ Faire le bilan sur les rencontres
- ❖ Amener les participantes à verbaliser leurs appréhensions
- ❖ Amener les femmes à visualiser leur futur

Déroulement de la rencontre

1. Retour sur la semaine

Les femmes sont invitées à dire comment elles se sentent par rapport au groupe qui se termine.

2. En poursuivant ma route

Les intervenantes distribuent la feuille intitulée *En poursuivant ma route...* dans laquelle les femmes doivent écrire à l'intérieur du chemin des choses qu'elles font et qu'elles veulent continuer de faire ainsi que des choses qu'elles ne font pas et qu'elles voudraient faire. À l'extérieur du chemin, elles doivent écrire des choses qu'elles vivent et qu'elles ne veulent plus vivre. L'activité se termine par un partage en groupe où chacune présente son chemin. Cette activité sera réutilisée lors la rencontre de relance.



- Appréhensions
- Retour sur le contenu (Par rapport aux
- Quels gains ont été faits, y en a-t-il ?

3. Pause

4. Bilan

- Retour sur le contenu (Par rapport aux attentes initiales)
- Y a-t-il des points que vous auriez aimé aborder ? Des points plus importants ?
- Quels gains ont été faits?
- Explication des relances

5. Goûter pour souligner la fin des rencontres

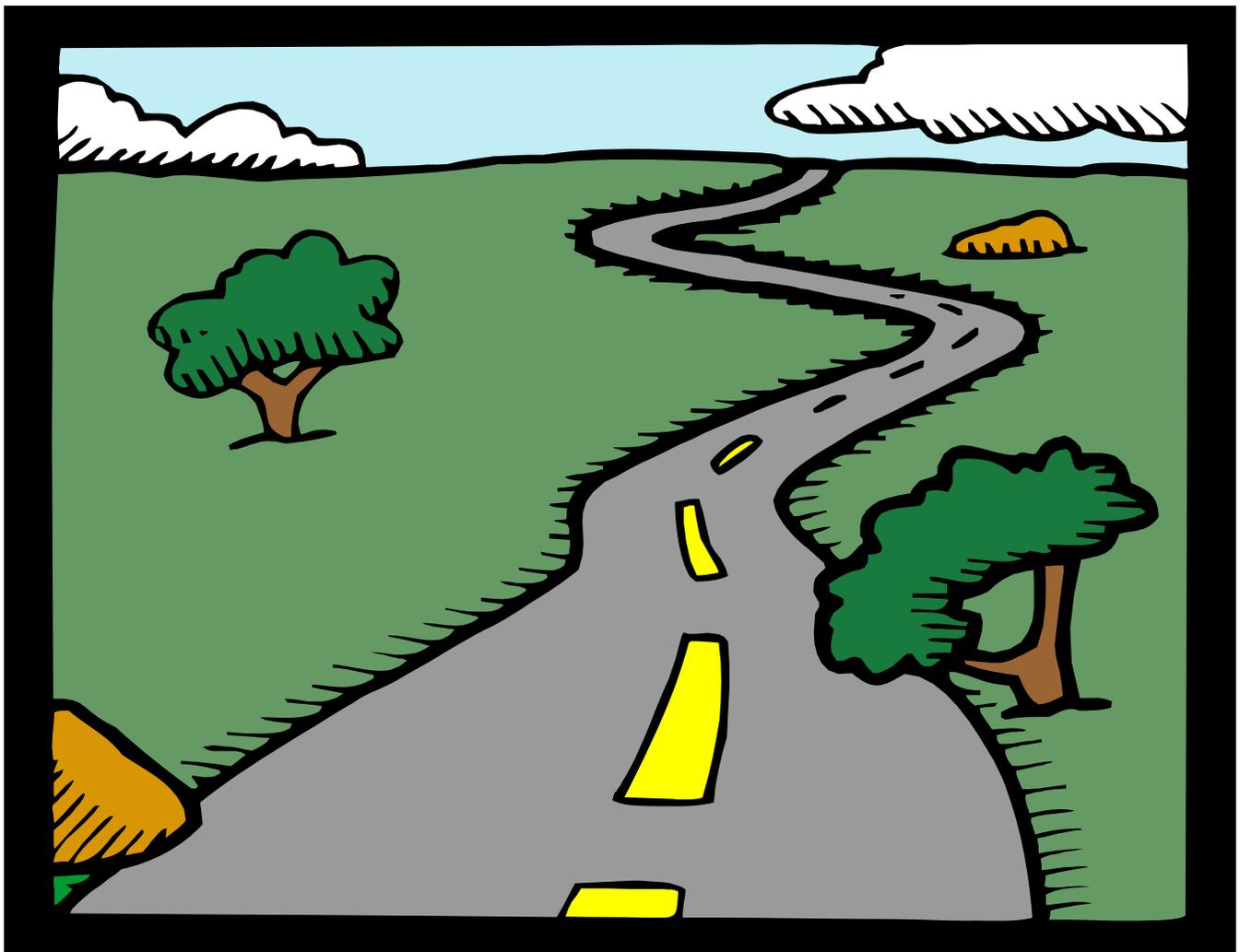
Matériel nécessaire

- ✓ Feuille « En poursuivant ma route »

En poursuivant ma route

*Dans le chemin, écrire des choses que je fais et que je veux continuer de faire
Ainsi que des choses que je ne fais pas et que je voudrais faire.*

À l'extérieur du chemin, écrire choses que je vis ou fais que je ne veux plus vivre



Objectif 4

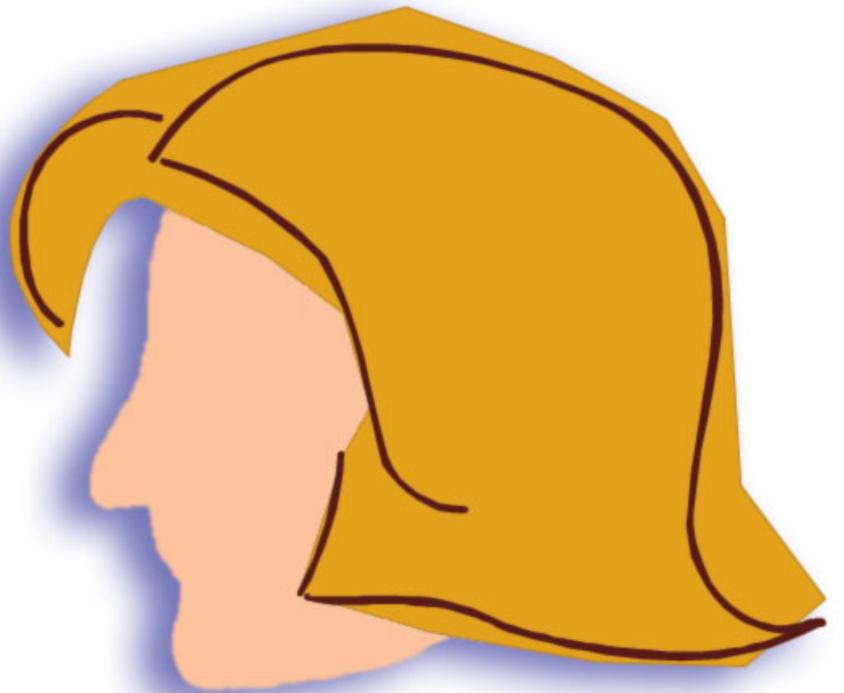
Relance

- Quatorzième rencontre
- Quinzième rencontre

Objectif 4

Quatorzième et quinzième rencontres

Relance



Objectif général

- ❖ Évaluer à plus long terme les impacts de la participation au groupe

Objectifs spécifiques

- ❖ Identifier les éléments qui ont favorisé le mieux-être des femmes
- ❖ Identifier les éléments à améliorer dans le programme

Déroulement des rencontres

1. Retour sur les semaines et mois précédents

Les intervenantes invitent les femmes à échanger sur leurs vécus quotidiens ou des évènements particuliers survenus depuis un mois (14^e rencontre) ou depuis 6 mois (15^e rencontre).

2. Retour sur le contenu du programme

Les intervenantes vérifient si la participation des femmes au groupe a eu un impact dans leur vie. Si oui de quelle façon? Si non est-ce qu'elles ont quelque chose à suggérer pour améliorer le programme de telle sorte qu'il ait plus de retombées positives?

Bibliographie

- ARONSON, J., THOMEWELL, C., et WILLIAMS, K. (1995). Wife Assault in Old Age: Coming Out of Obscurity. *La revue canadienne du vieillissement*, 14, 72-88.
- BRANDL, B. et HORAN, D. L. (2002). Domestic Violence in Later Life: An Overview for Health Care Providers. *Domestic Violence and Health Care: Policies and Prevention*, 35(2 -3), 41-54.
- BRANDL, B. et RAYMOND, J. (1997). Unrecognized elder abuse victims. Older abused women. *Journal of Case Management*, 6, 62-68.
- BRANDL, B., HEBERT, M., ROZWADOWSKI, J., et SPANGLER, D. (2003). Feeling Safe, Feeling Strong: support groups for older abused women. *Violence against women*, vol. 9(12), 1490-1503.
- BRISTOWE, E., et COLLINS, J. B. (1989). Family Mediated Abuse of Noninstitutionalized Frail Elderly Men and Women Living in British Columbia. *Journal of Elder Abuse and Neglect*, 1, 45-64.
- GESINO, J. P., SMITH, H. H. et KECKICH, W. A. (1982). The Battered Woman Grows Old. *Clinicat Gerontologist*, 1, 50-67.
- Gouvernement du Québec. (1995). *Politique d'intervention en matière de violence conjugale, prévenir, dépister et contrer la violence conjugale*. Québec : Ministère de la justice.
- GRANDMAISON, A. (1988). *Protection des personnes âgées. Étude exploratoire de la violence à l'égard de la clientèle des personnes âgées du CSSMM*. Montréal : Centre des services sociaux du Montréal métropolitain, Direction des services professionnels.
- GRAVEL, S., BEAULIEU, M., et LITHWICK, M. (1997). Quand vieillir ensemble fait mal. *Criminologie*, 30(2), 68-85.
- GROSSMAN, S. F. et LUNDY, M. (2003). Use of domestic violence services across race and ethnicity by women aged 55 and older. *Violence Against Women*, 9(12), 1442-1452.

- HARBISON, J. (1999). The changing career of "elder abuse and neglect" as a social problem in Canada: Learning from feminist frameworks ? *Journal of Elder Abuse and Neglect*, 11(4), 59-80.
- HARRIS, S. B. (1996). For Better or for Worse: Spouse Abuse Grown Old. *Journal of Abuse and Neglect*, 8, 1-33.
- HIGHTOWER, J., SMITH, M. J., WARD-HALL, C. A., HIGHTOWER, H. C. (1999). Meeting the needs of Abused Older Women? A British Columbia and Yukon Transition House Survey. *Journal of Elder Abuse and Neglect*, 11(4), 39-57.
- MEARS, J. (2003). Survival is not enough, violence against older women in Australia. *Violence Against Women*, 9(12), 1478-1489.
- MONTMINY, L. (2000a). *Les représentations sociales de la violence psychologique vécue par des conjointes âgées*. Thèse de doctorat non publiée, Université Laval.
- MONTMINY, L., DROUIN, C., (2004) *Les maisons d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale : une ressource à découvrir...ou à développer pour les femmes âgées*, CRI-VIFF. Collection Études et Analyses no 30.
- MOUTON, C. P. (2003). Intimate partner violence and health status among older women. *Violence Against Women*, 9(12), 1465-1477.
- NAHMIASH, D. (1997). *Powerlessness and Abuse: A Descriptive Qualitative Study which Explores Abuse and Neglect of Older Adults Living in the Community in Relation to the Social Context*. Thèse de doctorat non publiée, Université Laval.
- OCKELFORD, E., BARNES-HOLMES, Y., MORICHELLI, R., MORJARIA, A., SCOCCHERA, F., FURNISS, F., SDOGATI, C. et BARNES-HOLMES, D. (2003). Mistreatment of Older Women in three European countries. *Violence Against Women*, 9(12), 1453-1464.
- PILLEMER, K. et FINKELHOR, D. (1988). The Prevalence of Elder Abuse: A Random Sample Survey. *The Gerontologist*, 28, 51-57.
- PITTAWAY, E. D., et WESTHUES, A. (1993). The Prevalence of Elder Abuse and Neglect of Older Adults who Access Health and Social Services in London, Ontario, Canada. *Journal of Elder Abuse and Neglect*, 5, 77-93.
- PODNIIEKS, E. (1992). The lived Experience. *Canadien Women Studies*, 12, 38-44.

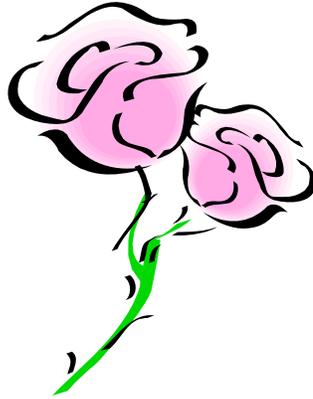
- PODNIIEKS, E., PILLEMER, K., NICHOLSON, J. P., SHILLINGTON, T. et FRIZZEL, A. (1990). *Une enquête nationale sur le mauvais traitement des personnes âgées au Canada*. Toronto: Ryerson Polytechnical Institute.
- RIOUX, A. D., RINFRET-RAYNOR, M. et CANTIN, S., avec la collaboration de P. CARIGNAN et M. MESSIER (2003). *La violence envers les conjointes dans les couples québécois, 1998*, Montréal : Institut de la statistique du Québec.
- SEAVER, C. (1996). Muted lives: Older battered women. *Journal of Elder Abuse & Neglect*, 8(2), 3-21.
- SHELL, D. J. (1982). *Protection of the Elderly : A Study of Elder Abuse*. Winnipeg: Manitoba Council on Aging.
- STRAUSS, M. A., Gelles, R. J. & Steinmetz, S. K. (1980). *Behind Closed Doors, Violence in the American Family*. Garden City, N.Y.: Anchor Press/Doubleday.
- SWIFT, C. F. (1988). Surviving: Women's Strength through Connection. Dans M. B. Strauss (Éd.), *Abuse and Victimization Across the Lifespan*. Baltimore : The John Hopkins University Press.
- THÉRIAULT, C. (1995). *Inventaire des perceptions de personnes âgées de 70 ans et plus fréquentant un centre de jour sur la violence exercée envers les personnes âgées*. Mémoire de maîtrise non publié, Université Laval.
- VINTON, L. (2003). A model collaborative project toward making domestic violence centers elder ready. *Violence Against Women*, 9(12), 1504-1513.
- VINTON, L. (1992). *Battered Women's Shelters and Older Women : The Florida Experience*. *Journal of Family Violence*, 7(1), 63-72.
- VINTON, L. (2002). *Questions and Answers about older battered women* (Prepared for the Department of Elder Affairs Web Page). Florida Department of Elder Affairs. «[http : //ssw.fsu.edu/qaolderwomen/qaolderwomen.pdf](http://ssw.fsu.edu/qaolderwomen/qaolderwomen.pdf). »
- WOLF, R.S. (1996). Elder Abuse and Family Violence : Testimony Presented Before the U.S. Senate Special Committee on Aging. *Journal of Elder Abuse and Neglect*, 8, 81-96.
- WOLF, R.S. (1999). *Elder Shelters : U.S. Canada and Japan*. Washington, DC : National Center on Elder Abuse
- ZINK, T., REGAN, S., JACOBSON, C. J. et PABST, S. (2003). Cohort, period, and aging effects. *Violence Against Women*, 9(12).

ZINK, T.M., JACOBSON, C.J., REGAN,S.L. et PABST, S. (2004). Hidden victims: Older women with intimate partner violence and their health care experience and need. *Journal of Women's Health*, 13(8), 898-906.

ZINK, T.M., JACOBSON, C.J., PABST, S., REGAN, S.L. et FISHER, B.S. (2006). A Lifetime of Intimate Partner Violence: Coping Strategies of Older Women. *Journal of Interpersonal Violence*, 5(21), 634-651.

Annexe 1

Dépliant



Groupe d'entraide

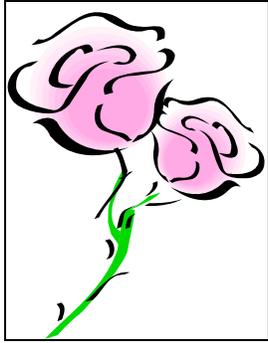
Pour les femmes

Âgées de 65 ans et plus qui vivent de la violence conjugale

Dates :

Lieu :

Responsable :



Groupe d'entraide pour les femmes de 65 ans et plus qui vivent de la violence conjugale

Saviez vous que...

La violence dans un couple peut être vécue à tous les âges de la vie

Vivre de la violence conjugale c'est...

- ❖ *Être humiliée, rabaisée, dévalorisée, menacée, isolée ou contrôlée par son conjoint*
- ❖ *Être l'objet de paroles dénigrantes, d'injures, de sarcasmes, de cris*
- ❖ *Être blessée, frappée, giflée, bousculée*
- ❖ *Être harcelée ou forcée d'avoir des rapports sexuels contre son gré*
- ❖ *Être privée d'argent, de biens matériels, etc*

Si vous vivez une de ces formes de violence, nous vous offrons un lieu sécurisant empreint de respect, d'écoute et de compréhension.

Pourquoi un groupe?

- ❖ *Pour se sentir moins seules*
- ❖ *Pour trouver réconfort*
- ❖ *Pour parler avec d'autres femmes qui vivent une situation semblable*
- ❖ *Pour regagner du pouvoir sur sa vie*
- ❖ *Pour envisager des solutions au problème de violence*

Comment s'inscrire?

Le groupe d'une durée de 15 rencontres débutera à la fin octobre 2004. Pour de plus amples informations, veuillez contacter :

Annexe 2

Entrevue de sélection

ENTREVUE DE SÉLECTION

Nom :

Prénom :

Âge :

Présentation de la démarche de groupe

L'intervenante donne des informations générales concernant les données ci-dessous :

- À qui s'adresse le groupe
- Qui sont les animatrices
- Le nombre de participantes
- Le calendrier
- La durée et la fréquence du groupe
- Le respect et la confidentialité
- Règles générales

Évaluation de la motivation et des attentes

1. Qu'est-ce qui vous amène à vouloir participer au groupe?

2. Vous savez qu'il s'agit d'un groupe pour les femmes qui vivent ou qui ont récemment vécu de la violence de la part d'un conjoint, est-ce que cela correspond à votre situation?

3. Quelles sont vos attentes par rapport au groupe?

Évaluation de l'état de santé général

4. Avez-vous des problèmes de santé qui pourraient être un obstacle à votre participation au groupe? Si oui, lesquels?

5. Est-ce que cette situation nécessite des soins ou attentions particuliers?
(ex : prise de médicaments à des heures fixes)

Évaluation de la mobilité

6. Avez-vous accès à un moyen de transport pour venir au groupe?
Oui Non

7. Avez-vous besoin d'assistance pour vous déplacer dans l'immeuble?
Oui Non

8. Avez-vous besoin d'assistance pour vous déplacer à l'extérieur?
Oui Non

9. Avez-vous besoin d'assistance pour utiliser les escaliers?
Oui Non

10. Avez-vous besoin d'assistance pour utiliser les toilettes?
Oui Non

11. Avez-vous besoin d'assistance pour vous habiller?
Oui Non

12. Avez-vous besoin d'assistance pour vous lever ou vous asseoir?
Oui Non

Évaluation des capacités de communication

**Il importe de préciser que les questions suivantes ont pour objectif d'adapter les activités du groupe en fonction de la réalité des femmes afin que ces dernières puissent tirer profit de leur participation. Il ne s'agit donc pas de critères d'exclusion.*

13. Voyez-vous de façon adéquate? (ex : écriture sur un tableau, visionnement d'un vidéo, textes à lire)

Oui Non

14. Entendez-vous convenablement? (ex : vidéo, témoignage des autres femmes du groupe, etc.)

Oui Non

15. Pouvez-vous lire sans trop de difficulté?

Oui Non

16. Pouvez-vous écrire sans trop de difficulté?

Oui Non

Autres questions ou clarifications

17. Avez-vous d'autres questions ou préoccupations en ce qui a trait au groupe?

Partie d'évaluation réservée à l'intervenante

**Cette section s'adresse à l'intention des intervenantes. Les informations peuvent être recueillies par le biais de l'entrevue de sélection, du dossier de la femme ou de références provenant des collègues de travail.*

18. Est-ce que la personne semble bien orientée par rapport au temps, à l'espace et aux personnes?

19. Est-ce que la personne semble bien comprendre ce qu'on lui explique ou ce qu'on lui demande?

20. Est-ce que la personne semble avoir des problèmes de mémoire?

21. Croyez-vous que la personne présente un trouble de comportement pouvant nuire au bien-être du groupe? (ex : agressivité)

22. Est-ce que la personne s'exprime verbalement de façon satisfaisante?

Aubry et St-Arnaud : Dynamiques des groupes, Montréal : Éditions de l'homme, 1967, chapitre 3, pp 25-45 adapté par Lyse Montminy

Annexe 3

Habiletés d'intervention

Habiletés d'intervention

L'ANIMATION

Le texte ci-joint fournit quelques notions de base qui aideront l'animateur à mieux suivre le groupe qu'il anime. Quelques techniques d'animation sont proposées pour permettre la circulation d'informations utiles entre les participants. Toutefois, une mise en garde s'impose. Ce texte ne propose pas une méthode d'animation comme telle, mais constitue plutôt un guide pour que chaque intervenant trouve sa propre façon de faire à partir des éléments de base de l'animation de groupe.

L'animation de groupe est un art : c'est l'art de susciter une conscience de groupe chez chacun des participants dans la poursuite d'un objectif commun. Ainsi,

- ❖ Elle fait appel aux ressources personnelles de l'animateur;
- ❖ Elle s'inspire de principes;
- ❖ Elle est facilitée par l'apprentissage de techniques.

De plus, chaque groupe a son propre rythme et dans la mesure où l'animateur peut se sensibiliser aux différentes dimensions du fonctionnement en groupe, il pourra mieux respecter les particularités de chaque groupe sans être esclave d'une méthode d'animation rigide. Les notions qui suivent portent sur trois niveaux de participation et sur les techniques d'animation correspondantes.

Les niveaux de participation

L'animateur qui cherche à susciter une conscience de groupe chez les participants doit en arriver à faire circuler l'information entre les membres. On distingue trois niveaux de participation auxquels sont associées des techniques particulières : le niveau du contenu, le niveau de la procédure et le niveau socio-émotif.

Niveau du contenu

Dans un groupe de tâche ou de discussion, l'objectif poursuivi sert de catalyseur et permet la cohésion du groupe. Les idées émises et les opinions de chacun des membres sont de première importance. Ainsi, l'animateur doit veiller à ce que l'information circule librement, que les participants comprennent la pensée de chacun et qu'ils se sentent écoutés lorsqu'ils parlent.

Niveau de la procédure

Pour que les idées circulent bien dans le groupe, il est important que les procédures (discussion et prise de décision) soient bien définies et acceptées par tous les participants. L'animateur peut demander aux membres de participer à l'élaboration des procédures.

Niveau socio-émotif

Lorsque qu'un certain nombre de personnes poursuivent ensemble un objectif commun, il est inévitable qu'il se crée occasionnellement des tensions et des conflits, le plus souvent mineurs, au cours de la discussion. Souvent la charge émotive qui se développe à cause des différences de points de vue ou de mentalités paralyse le travail du groupe. Il revient à l'animateur de veiller à maintenir un climat favorable à la discussion dans le groupe.

Les techniques d'animation

Certaines techniques peuvent aider l'animateur à se sensibiliser aux situations qui posent problème à chacun des trois niveaux de participation. Ce sont les fonctions de clarification (contenu), les fonctions de contrôle (procédure), les fonctions de détente (socio-émotif).

Les fonctions de clarification

- a) Définir : le groupe étant réuni en vue d'un objectif commun, il est important que dès le départ l'animateur s'assure que cet objectif soit bien défini. Pour éviter que le vocabulaire utilisé par les participants soit équivoque, l'animateur doit se demander continuellement si les mots employés veulent dire la même chose pour tous les membres du groupe.
- b) Reformuler : une bonne façon de faire circuler l'information au niveau du contenu est de redire dans des mots différents ce qu'un participant vient de dire, particulièrement lorsqu'il ne semble pas compris par les autres membres. Cette technique est pertinente pour sensibiliser les participants aux difficultés de communication, pour susciter une conscience de groupe et pour augmenter la capacité d'écoute des participants.
- c) Faire des liens : une des difficultés du travail en équipe est que les participants ne tiennent pas assez compte des éléments que les autres apportent. L'animateur peut alors intervenir en demandant aux membres de faire eux-mêmes les liens entre les propos de chacun. Cela invite les participants à s'écouter davantage. L'animateur peut également faire lui-même ces liens.
- d) Résumer : de temps en temps, l'animateur peut permettre aux participants de reprendre leur souffle en résumant les différentes opinions déjà émises. Cela permet de faire le point et de réorienter la discussion si nécessaire.

Les fonctions de contrôle

- a) **Susciter** : dans tout groupe il y a des participants qui parlent peu et d'autres qui ne parlent pas du tout. L'animateur ne doit pas se donner comme mission de faire parler tout le monde. Il doit cependant favoriser la participation verbale de ce qu'on appelle «des silencieux». La technique qui consiste à faire un tour de table systématique n'est pas à conseiller, car, elle crée un stress qui rend encore plus pénible la participation des silencieux. Une bonne façon de faire est de surveiller le moment où le membre silencieux semble le plus à l'aise, pour l'inviter à parler. C'est souvent au moment où le groupe est le plus animé que ces moments se présentent.

- b) **Refréner** : dans tout groupe il y a également des participants qui parlent facilement, longtemps et souvent. La tâche de l'animateur est de les refréner et de les aider à prendre moins de place. S'il peut le faire avec humour, cela est encore mieux. Très souvent ces participants sont verbo-moteurs et le simple fait de les résumer au moment opportun et de demander à d'autres participants d'intervenir suffit à réduire leur participation. On peut également les inviter à se résumer eux-mêmes en leur donnant comme défi de le faire en moins de cinq phrases.

- c) **Sensibiliser au temps** : pour éviter que le temps dont on dispose soit perdu sur des questions de détails et pour accélérer la progression des idées. L'animateur peut rappeler de temps en temps le nombre de minutes qui restent. Il peut également demander au groupe d'évaluer l'emploi du temps en fonction de l'agenda à couvrir.

- d) **Donner la parole** : c'est l'animateur qui donne normalement la parole. Il peut le faire formellement de façon régulière ou encore il peut inviter les participants à prendre la parole sans le demander. Ce qui est important c'est de prévenir de la façon de faire et de garder en tête qu'il est possible de modifier

la procédure selon les besoins du groupe. L'intervenant peut utiliser sa priorité de parole advenant une confusion momentanée.

Les fonctions de détente

- a) Accueillir : l'animateur peut favoriser grandement la participation de tous par son accueil chaleureux à l'égard de chaque participant. Le fait de s'intéresser à chaque participant, quel que soit son statut, contribue à valoriser chacun aux yeux des autres membres.
- b) Solidariser : en permettant aux participants de se détendre et de blaguer entre eux, l'animateur contribue à solidariser le groupe. Certains moments de pause peuvent laisser se déposer des tensions dues à la fatigue.
- c) Objectiver : s'il se produit des conflits entre deux personnes, émotionnellement engagées l'une par rapport à l'autre, l'animateur peut détendre la situation en reformulant de façon très objective les idées émises avec beaucoup de subjectivité. Il dégage alors le contenu de la charge socio-émotive.
- d) Verbaliser : lorsque le climat est tendu sans trop qu'on sache pourquoi, il peut être indiqué de permettre aux participants de verbaliser ce qu'ils ressentent à ce moment présent. De même lorsqu'on est en face d'une difficulté qui semble insurmontable, il peut être utile de verbaliser ce qu'on ressent. L'animateur peut encourager et même susciter cette verbalisation lorsque cela semble pertinent.

Aubry et St-Arnaud : Dynamiques des groupes, Montréal : Éditions de l'homme, 1967, chapitre 3, pp 25-45 adapté par Lyse Montminy

TECHNIQUES D'ANIMATION

Fonctions de clarification

1. Définir :
Voyez à définir ou à faire définir les termes.
2. Reformuler :
Redissez en ses mots une intervention.
3. Faire des liens :
Liez entre elles les différentes interventions.
4. Résumer :
Résumez et faites la synthèse des principales idées émises.

Fonctions de contrôle

5. Susciter :
Favorisez la participation des « silencieux ».
6. Refréner :
Aidez ceux qui parlent beaucoup à prendre moins de place.
7. Sensibiliser :
Rappelez le nombre de minutes qui restent.
8. Donner la parole :
De façon formelle ou informelle.

Fonctions de facilitation

9. Accueillir :
Écoutez avec attention.
10. Défendre :
Aidez, encouragez et plaisantez.
11. Objectiver :
Clarifiez les oppositions.
12. Verbaliser :
Encouragez chacun à dire ce qu'il ressent.

Collection Outils

Nos partenaires fondateurs

