

LES ÉCHOS DE L'AOcVF

NOVEMBRE 2017

RENCONTRE PROVINCIALE DES INTERVENANTES

Compte rendu de la rencontre de formation provinciale des intervenantes tenue à Toronto les 28, 29 et 30 novembre 2017, organisée par l'Institut de formation en matière de violence faite aux femmes.

LE DROIT DE LA FAMILLE

Formation d'un jour offerte par Me Gabrielle Beaulieu, avocate spécialisée en droit de la famille au Cabinet Alt Divorce/Sicotte Guilbeault. L'objectif premier de cette rencontre était de partager des informations de base en droit de la famille et d'échanger des trucs et astuces afin d'épauler au mieux les femmes engagées dans une procédure légale.

Quand la Société d'aide à l'enfance intervient

La société d'aide à l'enfance (SAE) est une organisation gouvernementale qui a pour mandat de protéger la sécurité et le bien-être des enfants.

Entre 2010 et 2015, la SAE s'occupait en moyenne de 14 500 enfants par jour en Ontario.¹

Afin d'appréhender les enfants dans le besoin, la SAE doit s'engager dans une démarche à la cour de la famille et débiter une requête de protection contre les parents de l'enfant en situation de précarité.

Plusieurs femmes, bénéficiaires de nos services, sont appréhendées par la SAE et doivent, dans certains cas, se représenter contre cette entité afin de défendre leurs droits et responsabilités pour préserver la garde de leur enfant.

Face à un tel défi, les parents, ensemble ou séparément, doivent démontrer leur capacité à offrir les besoins de base essentiels au bon développement d'un enfant. Il est toujours préférable que chaque parent ait son avocat.

Selon la crédibilité de leur défense et le programme de soins présenté au juge, l'enfant pourrait retourner dans sa famille ou sous la



Me Gabrielle Beaulieu a été invitée à venir outiller nos intervenantes sur différents enjeux juridiques touchant les femmes aux prises avec la violence.

responsabilité temporaire de l'un des deux parents, avec ou sans la supervision de la SAE, ou bien être pris en charge de manière temporaire ou permanente comme pupille de la société ou de la couronne.

[SUITE P.2]

Selon les statistiques de la SAE (2015/2016)², la majorité des familles appréhendées par la SAE (85%) voient leur dossier fermé après un suivi de 12 mois.

Toutefois, en raison des préoccupations concernant la protection de l'enfant, 16% des familles se verront de nouveau

engagées dans une procédure avec la SAE dans un délai de moins de 12 mois.

Enfin, dans un tel processus, il est de mise de collaborer avec la SAE et son avocat, le cas échéant, afin de fixer des objectifs réalistes pour démontrer sa capacité à tenir son rôle de parent assurant la sécurité

et le bien-être de son enfant.

La SAE a le devoir d'épauler les parents et d'offrir des services adaptés aux besoins de chacun afin d'éviter le retrait de l'enfant et les effets néfastes que cela pourrait avoir sur celui-ci.

Les dépenses financières

Bien des femmes hésitent à quitter une relation conjugale pour des raisons financières. La peur de ne pas offrir le même standard de vie à ses enfants, le niveau d'endettement et l'absence de revenus les amènent parfois à rester dans une relation, malgré le désir de partir.

L'une de premières informations à connaître est le statut matrimonial actuel de la femme. Ce statut (conjointe de fait ou mariée) permet de saisir les possibilités et contraintes financières que la femme a devant elle.

Selon le statut matrimonial de la femme, une avocate pourra guider la femme et faire sommairement l'état de sa situation. Pour faire cette démarche, il est essentiel

de faire une divulgation financière complète afin de compléter la division des biens.

Lors de la formation offerte par Me Beaulieu, de nombreuses questions ont été posées (biens, foyer conjugal, pension alimentaire pour enfant et conjointe, dépenses extraordinaires, etc.) ce qui a permis de confirmer la complexité de cet enjeu et la situation financière précaire des femmes.

Cela prouve aussi l'importance de continuer le financement des services juridiques d'AOCVF, afin de permettre aux intervenantes d'obtenir des réponses à leurs questions et d'accompagner au mieux les femmes aux prises avec la violence.

Femmes | Francophones | Aux prises avec la violence

Vous êtes aux prises avec la violence?
Vous avez besoin de conseils juridiques?

Consultations gratuites
avec une avocate spécialisée en droit de la famille par téléphone.

Contactez la travailleuse d'appui juridique:
613 241-9288 poste 34 / appuijuridique@aocvf.ca



www.aocvf.ca



Fem'aide
1 877 336-2433



Ligne de soutien pour femmes
www.femafin.ca
1 800 960-7020



Pour obtenir les services juridiques d'AOCVF, contactez le 613 241-8433, poste 34.

RÉFÉRENCES

¹ Association ontarienne des sociétés d'aide à l'enfance. « Indicateur de rendement des services du bien-être de l'enfance de l'Ontario. Résultats de permanence – Jours de soins par type de placement », En ligne, mars 2017, www.oacas.org/wp-content/uploads/2017/03/Delai-qui-s%C3%A9coule-jusqu%C3%A0-la-permanence.pdf (consulté le 6 décembre 2017).

² Ibid

COMMUNICATION NON VERBALE

Formation d'un jour offerte par Pierrich Plusquellec et Vincent Denault du Centre de développement professionnel Praxis de l'Université de Montréal.

La communication non verbale et la crédibilité

« La communication non verbale peut être définie comme étant la communication effectuée par tous les moyens à l'exception des mots. Bien qu'elle soit également associée aux messages transmis par les caractéristiques physiques des personnes qui communiquent et du milieu où la communication a lieu, la communication non verbale fait principalement référence aux messages transmis par le comportement non verbal, c'est-à-dire par la posture, les touchers, les gestes, les mouvements des yeux et les expressions faciales des personnes qui communiquent ».¹



Me Vincent Denault a su captiver l'attention des intervenantes par son très intéressant exposé sur la communication non verbale et la crédibilité. Il a d'emblée insisté sur l'importance de la connaissance scientifique en ce qui concerne la communication non verbale, qui est l'objet de nombreux mythes propagés par des écrits et formations qui ne sont ni appuyés ni vérifiés par la science.

Certains écrits pseudo-scientifiques sont nocifs en ce qui a trait à certains aspects de la communication non verbale qui permettrait supposément de déterminer la crédibilité d'une personne.

Il est intéressant de noter que les connaissances expérimentelles

et la science ne sont pas en compétition, et qu'elles se complètent puisqu'elles ont chacune leurs forces et leurs faiblesses. Toutefois, quand un sujet a fait l'objet de milliers de publications scientifiques, ignorer la science au profit des connaissances expérimentelles représente une entrave au développement de meilleures pratiques professionnelles.

L'influence de la culture

Me Denault a attiré l'attention des participantes sur les stéréotypes et les clichés à propos des différentes cultures qui peuvent affecter notre appréciation du comportement non verbal des autres ainsi que leur appréciation de notre comportement non verbal. Il a souligné que bien que la culture influence les comportements non

verbaux d'individus ou de groupes d'individus, ce n'est que l'un des nombreux facteurs qui influencent le comportement non verbal.

Quelques notions de base

- La communication non verbale est omniprésente
- On ne peut pas ne pas communiquer
- Nous jugeons les autres sur la base de leur communication non verbale
- Les autres nous jugent sur la base de notre communication non verbale
- La science permet de mieux comprendre ces effets liés à la communication non verbale

[SUITE P.4]

Le **biais de confirmation** peut nuire à l'appréciation du comportement non verbal, car il peut nous amener à voir les éléments qui confirment nos croyances et ne pas voir les éléments qui infirment nos croyances.

Le **biais égocentrique** nous amène à penser que l'autre personne voit et interprète le monde comme nous le voyons et l'interprétons.

Crédibilité et mensonge

La crédibilité est une caractéristique **subjectivement** attribuée à un témoin qui le rend digne de foi et convaincant.² Elle est de nature multidimensionnelle et est affectée par plusieurs éléments tels que la compétence, le comportement, le dynamisme, les contradictions et l'objectivité.

Elle peut être affectée par des croyances et stéréotypes liés à différents aspects communicationnels et psychologiques des interactions sociales.

Les études ont démontré que:

- Aucun comportement n'est présent chez tous les menteurs et absents chez tous ceux qui disent la vérité³
- Les indicateurs non verbaux de tromperie documentés sont généralement incertains et peu fiables⁴
- La capacité moyenne des individus à classer correctement les affirmations mensongères et celles véridiques est de 54 % lors d'observations passives, alors que celle attribuée au hasard est de 50 %⁵



Me Vincent Denault est avocat et examinateur agréé en matière de fraude, membre du Barreau du Québec et de l'Association of Certified Fraud Examiners.

Or, la crédibilité d'une personne a un plus grand impact que son honnêteté lorsqu'un autre individu tente de déterminer si elle dit la vérité ou si elle ment.

Autrement dit, on a tendance à croire plus facilement les menteurs qui ont une grande crédibilité que les personnes qui disent la vérité, mais dont la crédibilité est moindre.⁶

Lors de procès par exemple, des études⁷ suggèrent que les bons communicateurs ont les caractéristiques non verbales suivantes:

- Ils utilisent le contact visuel fréquent, particulièrement lorsqu'ils parlent
- Ils utilisent une gestuelle pour illustrer leur propos
- Ils se penchent légèrement en avant lorsqu'ils parlent
- Ils ont une posture décontractée
- Ils positionnent leur tête et leur corps face à leur(s) interlocuteur(s)
- Ils expriment une réelle émotion
- Ils parlent à un rythme modérément rapide en utilisant une voix forte et modulée.

[SUITE P.5]

NOTES DE LA RÉDACTION

Le témoignage des femmes victimes de violence est souvent jugé comme étant peu crédible par le système judiciaire. Il serait intéressant d'étudier l'impact de l'agression dont une femme est victime sur sa capacité à communiquer son témoignage de manière crédible. L'agression, qu'elle soit de nature sexuelle, physique, psychologique ou autre, a malheureusement pour effet d'affecter l'estime de soi de la femme. Il n'est donc pas étonnant que celle-ci puisse difficilement maîtriser les techniques de bonne communication qui lui permettraient éventuellement d'être crue lors de son témoignage à la police ou devant la Cour. L'évaluation de la crédibilité dans les témoignages des femmes victimes de violence pourrait donc, particulièrement dans ce type de crime, nuire à la découverte de la vérité.

« L'observation passive du comportement non verbal d'un témoin lors d'un procès, sans intervenir, sans poser d'autres questions, sans demander de clarification, pour distinguer les menteurs des personnes qui disent la vérité est injustifiée [...]»

En d'autres mots, c'est plutôt comme point de départ à un examen plus approfondi en cours d'interrogatoire que le

comportement du témoin devrait être pris en compte par le juge. »⁸

Pour favoriser la compréhension, Me Denault a su utiliser maints exercices et exemples qui ont été particulièrement appréciés par les participantes.

Elles ont pu acquérir de nombreuses notions essentielles sur la communication non verbale qui leur seront très utiles dans leur travail d'intervention auprès des femmes aux prises avec la violence.

La communication non verbale ne devrait donc jamais nous inciter à sauter aux conclusions. Elle doit être un outil pour tenter de mieux comprendre la personne devant nous et ce qu'elle veut nous dire.

RÉFÉRENCES

- ¹ Association Denault, V. (2015). Communication non verbale et crédibilité des témoins. Cowansville: Yvon Blais, p. 1.
- ² Köhnken, G. (1989). Behavioral correlates of statement credibility: Theories, paradigms, and results. In H. Wegener, F. Lösel, & J. Haisch (Eds.), *Criminal behavior and the justice system: Psychological perspectives* (pp. 271-289). New York: Springer-Verlag; Brodsky, S. L., & Pivovarova, E. (2016). The credibility of witnesses. In C. Willis-Esqueda & B. H. Bornstein (Eds.), *The witness stand and Lawrence S. Wrightsman, Jr.* (pp. 41-52). New York: Springer Science+Business Media.
- ³ K DePaulo, B. M., Lindsay, J. J., Malone, B. E., Muhlenbruck, L., Charlton, K., & Cooper, H. (2003). Cues to deception. *Psychological Bulletin*, 129(1), 74-112.
- ⁴ DePaulo, B. M., Lindsay, J. J., Malone, B. E., Muhlenbruck, L., Charlton, K., & Cooper, H. (2003). Cues to deception. *Psychological Bulletin*, 129(1), 74-112.
- ⁵ Bond, C. F., & DePaulo, B. M. (2006). Accuracy of deception judgments. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 214-234; Bond, C. F., & DePaulo B. M. (2008). Individual differences in judging deception: Accuracy and bias. *Psychological Bulletin*, 134, 477-492.
- ⁶ Bond, C. F., & DePaulo B. M. (2008). Individual differences in judging deception: Accuracy and bias. *Psychological Bulletin*, 134, 477-492.
- ⁷ Boccaccini, M. T. (2002). What do we really know about witness preparation? *Behavioral sciences and the law*, 20(1-2), 161-189.
- ⁸ Vincent Denault cité dans L.L. c. R., 2016 QCCA 1367 (CanLII), p. 17.

La science de la communication non verbale pour comprendre et travailler son empathie

C'est avec des informations fascinantes, des explications claires et l'utilisation de nombreux exercices scientifiques que Pierrich Plusquellec a su captiver les intervenantes présentes à cette formation.

En moins de quelques heures, elles ont pu prendre conscience de leur pouvoir perceptif des informations non verbales.

Cette perception de la communication non verbale est ancrée en nous et fait littéralement partie de notre équipement biologique.

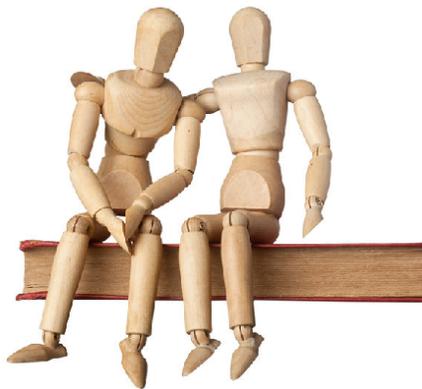
Cette sensibilité à la communication non verbale provient en grande partie d'un mécanisme adaptatif appelé la contagion émotionnelle.

Empathie : la capacité à reconnaître, comprendre et partager les états émotionnels d'autres personnes et qui peut être associée, mais pas nécessairement, à une motivation pour améliorer leur bien-être.¹

Contagion émotionnelle: la tendance à mimer et synchroniser les expressions faciales, vocalisations, postures et mouvements avec ceux d'une autre personne. Ce mimétisme et cette synchronisation ayant pour conséquence la convergence émotionnelle.²

C'est cette susceptibilité à la contagion émotionnelle qui augmente par contre le risque de détresse empathique et donc d'épuisement, particulièrement chez les personnes qui sont en relation d'aide.

Cette vulnérabilité à la contagion émotionnelle (joie, peur, amour, colère, tristesse, etc.) peut être mesurée et il est possible de s'en prémunir par la coupure émotionnelle, mais aussi en prenant conscience des émotions qui nous affectent et de notre exposition.



Il est également possible de tirer profit de la contagion émotionnelle en maximisant notre pouvoir d'identifier les émotions par le savoir-voir ou la précision interpersonnelle.

Les intervenantes présentes à la formation ont d'ailleurs pu s'y exercer à l'aide de tests scientifiques fort intéressants.

Les indicateurs non verbeaux d'émotions

- La voix
- La posture
- La position par rapport à l'autre
- Le toucher
- La démarche
- Les actions des mains
- Les expressions faciales
- Le regard

Une meilleure sensibilité aux signaux (précision interpersonnelle) non verbeaux est associée à :

- Une meilleure santé mentale
- Des personnalités plus dominantes
- Des meilleures compétences sociales basées sur des mesures sociométriques
- Une plus grande popularité
- Un meilleur succès académique / une meilleure évaluation au travail
- Une plus grande satisfaction conjugale, etc.

La culture et les relations d'aide

Il est possible de distinguer les pratiques non verbales qui sont interculturelles ou spécifiques à la culture de la personne. La posture

[SUITE P.7]

ouverte du corps, le sourire et les expressions faciales chaleureuses sont par exemple interculturels, alors que la signification du toucher, du mouvement des mains et la durée et la direction des regards sont spécifiques à la culture. Par exemple, les femmes hispaniques vont rechercher un contact visuel prolongé avec leur médecin alors que le contact visuel prolongé est irrespectueux dans les Caraïbes.³

Optimisation de l'empathie

En se basant sur des études scientifiques, M. Plusquellec a démontré comment il est possible d'optimiser son empathie, c'est-à-dire sa capacité à reconnaître, comprendre et partager les états émotionnels d'autres personnes.

En effet, tout en ayant conscience du non verbal, en augmentant sa précision interpersonnelle⁴ et en traquant les expressions d'émotions, il est également possible de cultiver les réactions empathiques par

la proximité, en privilégiant les comportements qui favorisent l'approche tout en respectant le confort de l'autre.

Ces techniques ont été notamment étudiées pour augmenter la capacité des médecins à interagir avec leurs patients.



Pierrich Plusquellec est chercheur au Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (CRIUSMM) et professeur adjoint à l'École de psychoéducation de l'Université de Montréal.

Comment cultiver ses réactions empathiques?

- Se rapprocher physiquement de la personne avec qui l'on parle
- La toucher
- Utiliser un contact visuel direct
- Sourire
- Avoir une posture ouverte
- Utiliser des illustrateurs
- Travailler son expressivité vocale⁵

Nul doute que cette enrichissante formation offerte par Pierrich Plusquellec a su démontrer combien les sciences du non verbal sont riches, instructives, fiables et utiles. Les intervenantes ont grandement apprécié leur expérience et ont été encouragées à cultiver leur capacité à reconnaître les émotions des autres et à porter attention et prendre conscience des indicateurs non verbaux dans lesquelles nous sommes tous immergés, autant dans notre vie personnelle, sociale et professionnelle.

RÉFÉRENCES

- ¹ En Decety J. 2014 The neural pathways, development and functions of empathy. *Curr. Opin. Behav. Sci.* 3, 1–6. Decety, J., & Moriguchi, Y. (2007). The empathic brain and its dysfunction in psychiatric populations: implications for intervention across different clinical conditions. *Biopsychosocial Medicine*, 1, 22.
- ² Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion*. Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press / Buchanan, T. W., Bagley, S. L., Stansfield, R. B., & Preston, S. D. (2012). The empathic, physiological resonance of stress. *Social Neuroscience*.
- ³ Lorie, Á., Reiner, D. A., Phillips, M., Zhang, L., & D, H. R. M. (2017). Culture and nonverbal expressions of empathy in clinical settings: A systematic review. *Patient Education and Counseling*, 100(3), 411–424.
- ⁴ De nombreux outils scientifiques existent pour augmenter la précision interpersonnelle, mais malheureusement peu sont disponibles en français.
- ⁵ Ellis, R. J. B., Carmon, A. F., & Pike, C. (2016). A review of immediacy and implications for provider–patient relationships to support medication management. *Patient Preference and Adherence*, 10, 9–18.

LA PLEINE CONSCIENCE

Atelier de 3 heures offerte par Lise Andrée Payette, enseignante de la Méditation de la pleine conscience en français.

Tout en prenant soin de moi autrement, soutenue par la pleine conscience

L'atelier du jeudi matin se voulait un moment de répit pour les intervenantes, leur permettant de découvrir et d'expérimenter les bienfaits de la pleine conscience.

Selon l'enseignement de Jon Kabat-Zinn, la pleine conscience consiste à diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire délibérément, au moment voulu, sans jugement de valeur. Ce n'est ni difficile ni complexe; le vrai défi est de penser à le faire.

Lise Andrée nous a présenté pendant cet atelier la **méditation STOP**.

➔ STOP

S'arrêter.

Temps de respirer, afin de ressentir un ancrage dans la vie, dans le moment présent.

Observer les sensations corporelles, les émotions, les pensées.

Poursuivre ses activités, en tenant compte de ce qui est vraiment important, maintenant.

➔ Essayer de pratiquer cette courte méditation de pleine conscience plusieurs fois au cours

de la journée pour vous aider à être plus présente, à réduire et/ou à gérer le stress, et à être plus efficace dans vos activités quotidiennes.

Cette méditation STOP peut être pratiquée n'importe quand, n'importe où, assise, debout ou étendue.

D'abord, **arrêtez-vous**, fermez ou baissez les yeux, et mettez-vous le plus à l'aise possible. Souvenez-vous que vous vous exercez à vous traiter avec bienveillance et respect.



➔ Prenez deux ou trois grandes **respirations**, en inspirant et en expirant calmement et profondément. Soyez attentive aux sensations physiques qui accompagnent l'inspiration et l'expiration. Portez attention à la partie du corps où vous sentez le plus votre respiration (nez, poitrine, abdomen). Maintenant, respirez normalement, en sentant l'air qui entre et sort doucement.



Lise Andrée Payette a travaillé dans le secteur de la santé et des services sociaux pendant plus de 25 ans. Elle a suivi une formation intensive sur la pleine conscience avec le Dr Jon Kabat-Zinn et Dr Saki Santorelli et se consacre désormais à l'enseignement de la Méditation de la pleine conscience en français.

➔ **Observez** ce qui se passe dans votre corps et acceptez les sensations physiques telles qu'elles se présentent (température, picotement, vibration, tension). Observez ces sensations avec patience et avec un esprit curieux et tranquille. Maintenant, élargissez votre conscience afin d'observer vos émotions. Ressentez-vous de la frustration, de l'ennui, de l'irritation, de la joie, de l'excitation? Prenez tout simplement conscience de ces émotions sans porter de jugement. Ensuite, portez attention aux pensées qui vous traversent l'esprit. Lorsque vous remarquez une pensée, vous pouvez simplement la nommer, par exemple :

[SUITE P.9]

planification, jugement, souvenirs. Constatez votre état d'esprit sans porter de jugement, mais en étant curieuse. Comment est-il? Déprimé? Éveillé? Agité? Calme? Soyez présente, acceptez votre expérience et faites preuve de compassion.

➔ **Poursuivez** vos activités. Demander ce qui est le plus important à ce moment-ci et qu'est-ce que vous comptez faire. Cela vous permettra de poursuivre vos activités en pleine conscience.

➔ Un [court tutoriel](#) pour vous aider.



7 attitudes qui sont les fondements de la pratique de la pleine conscience¹

1. ESPRIT NON CRITIQUE

Observez l'activité de l'esprit et remarquez combien il se préoccupe de juger – vous juger, juger les autres, juger vos expériences. Combien de votre activité mentale est accaparée en étiquetant les expériences comme « bonnes » ou « mauvaises »? Essayez de prendre un recul par rapport à l'esprit critique et d'être dans la vie telle qu'elle est chaque moment, sans les commentaires de l'esprit.

Cultiver l'esprit non critique ne signifie pas d'essayer d'arrêter l'esprit de porter des jugements. Vu que nos esprits ont l'habitude de juger, cela ne fera que créer un combat interne. Plutôt que de juger l'esprit critique, devenez un témoin. Observez le jugement pour ce qu'il est – des pensées traversant votre propre conscience, comme toutes les autres.

La pratique consiste à observer l'esprit critique lorsqu'il se manifeste, à ne pas s'y laisser entraîner et à ramener l'attention à la respiration et à la vie qui se déroule au moment présent.

2. PATIENCE

La nature nous enseigne que les choses se déroulent en temps et lieu. Il n'est pas utile de tirer les pétales d'une fleur pour la forcer à s'épanouir. Dans cette pratique, il est facile d'être impatient de voir des résultats et d'être impatient avec un esprit qui vagabonde et un esprit agité.



Cultiver la patience ne veut pas dire forcer la patience ou juger l'impatience lorsqu'elle se manifeste, mais plutôt de se rappeler la sagesse de la patience et d'inviter la patience lorsque nous le pouvons et, lorsque nous ne le pouvons pas, de nous

donner l'espace nécessaire pour vivre l'expérience de l'impatience, si c'est ce que nous ressentons. Nous pouvons pratiquer la patience avec notre impatience.

3. ESPRIT DU DÉBUTANT

L'esprit du débutant est un esprit qui reconnaît que chaque moment est unique et qui est disposé à tout regarder comme si c'était la première fois.

Chaque jour, lorsque vous vous consacrez à votre pratique formelle (balayage corporel, yoga ou méditation), essayez de la faire comme si c'était la première fois, en écoutant les instructions comme si vous ne les aviez jamais entendues auparavant.

Observez lorsque vous tirez des conclusions sur l'effet qu'a la pratique sur vous (c.-à-d., « Le balayage est tellement relaxant – je m'endors toujours », « Je ne peux pas méditer, mon esprit est trop agité »).

[SUITE P.10]

Observez comment ces types de pensées vous empêchent de vous ouvrir aux nouvelles possibilités. Apportez aussi votre esprit de débutant dans votre vie quotidienne. Êtes-vous capable de voir la vie telle qu'elle est réellement à chaque moment ou pouvez-vous seulement la voir au travers du filtre de vos propres pensées et opinions?

4. CONFIANCE

Portez attention à ce que vous ressentez. Faites confiance à votre intuition et à votre propre évaluation de ce qui est bon pour vous à chaque moment. Faites confiance à la démarche et au mystère de ne pas connaître les effets ou le résultat pour vous.

5. NON-EFFORT (effort juste)

La pratique de la méditation consiste à **être** plutôt qu'à faire – à être vous-même comme vous êtes maintenant sans changer quoi que ce soit. L'effort consiste à porter attention, à demeurer éveillé, d'une manière détendue. Observez

lorsque vous mettez trop d'effort (et invitez-vous à cesser de tenter de changer les choses, d'obtenir des résultats et soyez attentif à l'observation de ce qui **est** en ce moment même.



6. ACCEPTATION

L'acceptation ne signifie pas se résigner à un changement de situation dans la vie, à adopter une attitude passive envers la vie ou à abandonner notre désir de grandir et de changer. Dans la pratique de la méditation, l'acceptation signifie accepter chaque moment tel qu'il se présente et en étant entièrement dans le moment présent, **tel qu'il est**. Nous acceptons parce qu'il faut beaucoup d'énergie pour nier et résister ce qui est déjà un fait accompli et parce que la volonté

de voir et d'accepter les choses telles qu'elles sont ouvre la voie à des gestes appropriés.

7. LAISSER ALLER / LAISSER ÊTRE

La méditation est l'art de laisser-aller et de recommencer de nouveau. Nous avons beaucoup d'occasions de nous pratiquer à laisser-aller dans nos méditations et dans notre vie. Encore et encore, lorsque nous observons que notre attention est dans le passé ou dans l'avenir ou est entraînée par nos habitudes de pensée, nous laissons aller et ramenons notre attention vers le moment présent.

Cependant, il y a certaines pensées, sentiments et situations auxquels l'esprit désire obstinément s'accrocher. Lorsque cela se produit, plutôt que d'essayer de nous forcer à laisser aller ou de nous juger sévèrement pour ne pas en être capable, nous pouvons porter attention à la sensation de « s'accrocher » et à ses conséquences dans notre vie. Nous pouvons laisser aller notre désir de laisser aller et la pratique porte alors sur le **laisser être**.



RÉFÉRENCES

¹ Kabat-Zinn, Jon. Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York :Bantam Books, 2013. p. 31 – 46.

La concertation

La rencontre provinciale de formation et de concertation des intervenantes s'est terminée par une séance de discussion en petits groupes et ensuite en grand groupe permettant aux intervenantes d'échanger entre elles sur les défis qu'elles rencontrent dans leurs postes et organismes respectifs.

Elles ont ainsi pu partager leurs préoccupations et profiter de leurs expériences communes pour approfondir leur réflexion et repartir chacune dans leur coin de province avec un sentiment de solidarité accru.



Nous tenons à les remercier pour leur formidable participation à ces 3 journées de formation ainsi que pour leur solide et, si nécessaire, engagement auprès des femmes aux prises avec la violence.



288, rue Dalhousie, pièce E
Ottawa (Ontario) K1N 7E6
Tél. : 613 241-8433
Télec. : 613 241-8435

info@aocvf.ca
www.aocvf.ca



**INSTITUT DE
FORMATION**

EN MATIÈRE DE VIOLENCE
FAITE AUX FEMMES

www.institutdeformation.ca

Ces formations et cette publication ont été rendues possibles grâce au soutien financier du gouvernement de l'Ontario.

