LES ÉCHOS DE L'AOcVF

JUIN 2017

RENCONTRE PROVINCIALE **DES INTERVENANTES**

Compte rendu de la rencontre de formation provinciale des intervenantes tenue à Toronto les 13, 14 et 15 juin 2017, organisée par l'Institut de formation en matière de violence faite aux femmes.

TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Formation de deux jours offerte par Docteure Pascale Brillon, une formatrice hors pair sur le trouble de stress post- traumatique.

Comment aider les femmes souffrant du trouble de stress post-traumatique (TSPT)

Près de 90% des personnes vivront un événement traumatique au cours de leur vie. De celles-ci, 25 à 35% développeront un TSPT.

Les femmes reçoivent quant à elles 2 fois plus souvent un diagnostic de TSPT que les hommes (14% vs 7%).

Pourquoi? D'une part, les femmes vivent souvent des traumatismes beaucoup plus intimes que les hommes.

C'est le cas par exemple de la violence conjugale, des agressions à caractère sexuel, de l'inceste, ou de la traite des personnes - dont les femmes sont majoritairement victimes.

D'autre part, les femmes expriment généralement plus facilement leur mal-être et vont chercher plus souvent à recevoir de l'aide que les hommes.

Ceux-ci auraient plutôt tendance à gérer leur mal-être en s'auto-médicamentant, notamment en buvant de l'alcool pour geler leurs émotions, car ils perçoivent souvent cela comme étant moins humiliant pour eux que de consulter.



Les études indiquent d'ailleurs que 52% des hommes souffrant d'un TSPTontunedépendanceàl'alcool.

De plus, les données de comorbidité indiquent que près de la moitié des hommes et des femmes souffrant d'un TSPT souffrent également de dépression majeure. Ce n'est pas anodin.

[SUITE P.2]

À cause de la nature intime de la violence qu'elles ont subie, les femmes qui fréquentent les centres membres d'Action ontarienne contre la violence faite aux femmes (AOcVF) sont donc fortement à risque de souffrir d'un TSPT et de dépression majeure.

C'est donc avec beaucoup d'enthousiasme que l'Institut de formation de l'AOcVF et les 44 intervenantes réunies à Toronto ont accueilli Docteure Pascale Brillon, psychologue spécialisée dans l'évaluation, le traitement et l'étude du trouble de stress post-traumatique, directrice de l'Institut Alpha de Montréal et auteur de 3 livres traitant du TSPT.

Pendant ces 2 journées bien remplies, Pascale a, de manière très efficace, permis aux intervenantes présentes de se familiariser autant avec les critères de diagnostic du TSPT qu'avec la compréhension de ce trouble envahissant.

Elle leur a également présenté les techniques éprouvées permettant d'accompagner du mieux possible les femmes aux prises avec la violence, qui souffrent également d'un TSPT.

C'est à l'aide d'explications claires et imagées ainsi que d'exercices

cliniques très pertinents que Pascale a fait découvrir les 8 grands critères permettant d'analyser les symptômes menant à un diagnostic de TSPT avec ou sans symptômes dissociatifs et survenue différée.

Il fut fort intéressant pour de es intervenantes comprendre pourquoi, cas, dans certains survivantes d'agressions à caractère sexuel n'ont de souvenirs pas l'agression subie, parfois pendant de nombreuses qu'elles années. et fonctionnelles demeurent jusqu'au moment où les souvenirs refont surface et envahissent leur vie.

La compréhension du stress traumatique est également fondamentale pour expliquer les réactions des survivantes de violence conjugale et d'agressions à caractère sexuel au moment des événements tragiques qui les frappent.

À l'aide d'exemples révélateurs, Pascale a su expliquer l'importance majeure du conditionnement social



dans la manière dont l'on réagit à une situation de stress intense, particulièrement lorsque celle-ci revêt un caractère intime.

Cette compréhension appuiera le travail d'accompagnement des intervenantes auprès des femmes qui se sentent coupables ou honteuses de ne pas avoir réagi d'une autre manière lors de l'agression dont elles ont été victimes.

Il est de notre avis que cette compréhension du stress traumatique serait également pertinente pour tous les acteurs du secteur de la justice, appelés à obtenir et rendre justice envers les femmes victimes de violence sexuelle ou conjugale.







LIVRES DE DOCTEURE PASCALE BRILLON

Docteure Pascale Brillon a publié plusieurs livres traitant du traumatisme et du trouble de stress post-traumatiques chez les victimes. Il peuvent être commandés en ligne sur: www.quebec-livres.com.

La compréhension clinique du trouble de stress post-traumatique

En se basant sur les modèles théoriques de FOA¹ et de JOSEPH, WILLIAMS ET YULE², et à l'aide d'exercices d'études de cas, les intervenantes ont pu approfondir leurs connaissances et expliquer scientifiquement ce qu'elles constatent souvent chez plusieurs des usagères recourant à leurs services.

L'interprétation de l'événement vécu, ainsi que l'attribution causale interne ou externe de l'événement par la femme, permettent en effet de mieux comprendre sa structure de peur, qui influence fortement son état de TSPT.

De plus, l'étude des facteurs prétraumatiques, déclencheurs et post-traumatiques qui influencent entre autre la sévérité du TSPT, est également essentielle dans ce processus de compréhension clinique du TSPT.

A la grande satisfaction des intervenantes, Pascale a présenté tout au long de sa formation de nombreux outils pratiques pour les intervenantes qui accompagnent les femmes victimes de TSPT.

Elle a entre autres suggéré de nombreux modèles de questions adéquates pour chacune des étapes, une classification des types de médications en lien avec la dépression et le TSPT, ainsi que plusieurs tableaux d'évaluation des symptômes et de stratégies d'intervention.

L'évaluation du TSPT

Pascale a insisté sur la nécessité de bien considérer la durée du traumatisme, afin de s'assurer entre autres que celui-ci est bien terminé. En effet, il est essentiel que le traumatisme soit bel et bien terminé pour considérer de traiter le trouble du stress post-traumatique s'il se manifeste.

À titre d'exemple, il est important de comprendre que le trauma d'une femme victime d'une agression à caractère sexuel ne se termine généralement pas tout de suite après l'agression.

Si elle choisit de dénoncer l'agression immédiatement, il est probable que sa déposition et l'examen de recherche de preuves

à l'hôpital soient également pour elle des événements fort traumatisants.

L'entrevue clinique d'évaluation du TSPT vise à obtenir 5 principaux éléments d'informations :

- 1) Un aperçu de l'élément déclencheur : l'événement traumatique;
- 2) Le niveau de fonctionnement depuis l'événement : les symptômes;
- 3) Une idée des facteurs prétraumatiques;
- 4) Un aperçu des facteurs qui maintiennent le TSPT;
- 5) Les attentes de la victime face à la thérapie.

Les explications de Pascale ont permis aux intervenantes de se familiariser avec le questionnaire EMST³ qui vise à mesurer la fréquence et la sévérité des symptômes de TSPT.

Les intervenantes ont également reçu une fiche de résumé d'évaluation des symptômes post-traumatiques qui leur sera fort utile pour documenter le travail d'accompagnement de la femme.

RÉFÉRENCES

- ¹ Foa, E. B., Steketee G. et Rothbaum, B. O. (1989. Behavioral-cognitive conceptualizations of posttraumatic stress disorder. *Behavior Therapy*, 20, 155-176.
- ² Joseph, S. A., Williams, R., & Yule, W. (1995). Psychological perspective on post-traumatic stress. *Clinical Psychology Review*, 15, (6), 515-544.
- ³ Falsetti, S., Resnick, H., Resick, P., & Kipatrick, D. (1993). The Modified PTSD Symptom Scale: A Brief Self-Report Measure of Posttraumatic Stess Disorder. *The Behavior Therapist*, 16, 161-162.

L'accompagnement des victimes souffrant de TSPT

proposé par Pascale s'inscrit parfaitement dans l'approche féministe pratiquée dans les organismes membres d'AOcVF.

plan d'accompagnement prévoit en tout premier lieu une étape de psycho-pédagogie visant à favoriser une meilleure compréhension du TSPT et une diminution de la honte souvent associée à cette condition.

Tout en étant adaptable pour chaque femme, il prévoit 6 étapes aui permettront à la femme de reprendre du pouvoir sur sa vie.

Le plan propose de travailler sur les émotions et les pensées, tout en favorisant l'apaisement des symptômes de TSPT et en ciblant la diminution des comportements d'évitement qui nuisent à la guérison.

Pascale a su captiver son auditoire avec ses explications

plan d'accompagnement imagées et humoristiques des différentes étapes du délicat accompagnement des victimes de TSPT.

> Elle a proposé de nombreux exemples tirés de son expérience clinique qui ont trouvé écho chez de nombreuses intervenantes. À l'aide de graphique, de schémas et d'exercices cliniques, elle approfondi chacune des étapes tout répondant en questionnements des aux intervenantes.

> Elle а proposé diverses techniques éprouvées qui permettront aux intervenantes d'adapter leur intervention en fonction des besoins spécifiques de la femme.

> La pratique des techniques de rééducation respiratoire et de relaxation musculaire ainsi que les techniques d'exposition in vivo visant à diminuer les comportements d'évitement ont notamment été fort appréciés par les intervenantes.

PRENEZ SOIN DE VOUS

« La société ne peut pas se permettre de vous perdre. »

C'est ainsi que Pascale a mis l'emphase sur l'importance pour les intervenantes de prendre soin d'elles.

Quelques-uns de ses conseils :

- 1) Soyez attentive à vos propres réactions émotionnelles : irritabilité de fatique, remises en question majeures, tristesse, réactions émotionnelles exagérées ou disproportionnées, isolement social, etc.
- 2) Prévoyez des mécanismes de ventilation de vos propres émotions face aux récits difficiles que vous entendez.
- 3) Aménagez votre charge de travail : personne ne peut être en mode « sprint » plus de 2 à 3 semaines sans s'épuiser.
- 4) Favorisez un mode de vie sain.
- 5) Permettez-vous de référer une usagère si nécessaire.

UNE FORMATION NÉCESSAIRE ET **ENRICHISSANTE**

Les intervenantes ont exprimé leur satisfaction en offrant spontanément une ovation debout à Pascale à la fin de la formation. Elles se sont dites enchantées de ces 2 journées et repartent dans chacun de leur coin de l'Ontario mieux outillées pour aider toutes ces femmes qui sont malheureusement aux prises avec la violence.

Un grand merci à elles toutes pour leur dévouement et leur engagement envers les femmes aux prises avec la violence.



Intervenantes des 4 coins de l'Ontario en compagnie de Pascale Brillon: Casselman, London, Barrie, Timmins, Toronto, Sarnia, Thunderbay, Hamilton, Ottawa, Hawkesbury, Sudbury et Kapuskasing.

LES FEMMES AÎNÉES

Formation offerte par Julie Béchard, directrice générale du Centre Passerelle pour femmes de Timmins, et Karine Denis, superviseure du Centre Passerelle pour femmes de Timmins.

Femmes aînées francophones: importance du PAR, POUR et AVEC

Il semble que plus une femme avance en âge, plus la société a tendance à ne plus la considérer comme une femme, mais plutôt comme une personne.

Le terme personne est neutre et masque insidieusement le fait que dans notre société, la réalité des femmes est très différente de celles des hommes.

En effet, les femmes sont plus souvent victimes de violence que les hommes et les abuseurs sont généralement des hommes; les femmes sont plus pauvres que les hommes et les femmes âgées sont les plus pauvres de toutes; et encore aujourd'hui, le vieillissement est perçu de manière beaucoup plus négative pour les femmes que pour les hommes.

Lorsqu'une femme aînée est victime de mauvais traitements, les secteurs médicaux et sociaux associent très souvent ces abus à un manque de soutien ou de services et ils analysent la situation et interviennent en considérant la femme comme une personne et non pas comme une femme.

Qu'advient-il alors des femmes victimes de violence?

Interpellé par la réalité de ces femmes aînées francophones trop souvent isolées et oubliées, le Centre Passerelle pour femmes du Nord de l'Ontario a organisé depuis plus de 10 ans de nombreux groupes pour elles.



En s'appuyant sur le premier guide conçu par Action ontarienne contre la violence faite aux femmes (AOcVF) publié en 2007, le Centre Passerelle a développé une expertise d'autant plus intéressante qu'elle s'est appuyée sur l'expérience acquise auprès de ces groupes. Le Centre Passerelle a donc récemment pris l'initiative de concevoir un deuxième guide d'animation pour des groupes de soutien pour les femmes aînées francophones.

La publication imminente de ce 2e guide d'animation a incité l'Institut de formation à inviter Julie Béchard, directrice du Centre Passerelle et Karine Denis, coordonnatrice du développement communautaire à

venir présenter ce nouveau guide aux intervenantes francophones réunies à Toronto pour leur rencontre provinciale.

Ça paraît qu'il a été développé en français!

Ce commentaire d'une femme aînée, recueilli lors de la tenue de ces groupes souligne l'importance du PAR, POUR ET AVEC les femmes francophones de l'Ontario.

Les femmes francophones de l'Ontario vivent situation minoritaire et cette réalité représente non seulement un défi mais une vulnérabilité accrue. notamment en situation de violence. L'accès à des services, à des informations. à des groupes de soutien et à des activités dans eur langue est seulement apprécié, mais il est essentiel pour leur bien-être, pour leur épanouissement et pour leur sécurité.

Animer des groupes de femmes aînées francophones : un 2^{ème} guide d'animation!

C'est avec brio, et en s'appuyant sur de nombreux exercices pratiques et intéressants que Julie et Karine ont présenté le contenu de ce nouveau guide.

Tout comme le premier guide, il prévoit des activités pour 8 rencontres de groupe avec les femmes aînées, qui sont une suite logique aux activités réalisées lors des 8 rencontres détaillées dans le premier guide.

En effet, les activités de ce 2e guide visent à amener les femmes un peu plus loin dans leur réflexion, et il est donc souhaitable qu'elles

aient d'abord suivi les 8 premières sessions de groupe.

Il est d'ailleurs suggéré de tenir les 8 premières rencontres prévues dans le 1er guide à l'automne, et celles de la 2e partie à la fin de l'hiver (février et mars). Les rencontres ont une durée de 2 heures.

Les 2 guides offrent beaucoup de flexibilité et peuvent être adaptés pour différents milieux : urbain, rural, pour femmes aînées immigrantes, etc. L'objectif de ces groupes de rencontre est de permettre aux participantes :

- De sortir de leur isolement
- D'améliorer leur connaissance de soi et leur estime personnelle
- D'arriver à reconnaître des situations abusives
- D'utiliser les ressources disponibles telles que leurs ressources individuelles et personnelles et les ressources communautaires, formelles et informelles.

Dix pratiques exemplaires

- Prévoir 6 à 10 participantes par 4. Valoriser le temps que les groupe.
 femmes investissent pour
- 2. Ne pas présenter le groupe comme un groupe de soutien ou de violence faite aux femmes. Mettre plutôt l'accent sur la croissance personnelle, l'activité sociale et le soutien thérapeutique par exemple. Mettre l'accent sur le caractère francophone du groupe. Il est préférable de ne pas recruter un groupe déjà formé (une maison de retraite par exemple).
- 3. S'assurer que la salle de rencontre est entièrement accessible, sécuritaire, confidentielle et qu'elle tient compte des besoins des femmes. Placer une table devant les participantes et offrir des chaises confortables.
- femmes investissent pour participer aux rencontres: par exemple, leur offrir une assistance pratique pour leur déplacement si elles en ont besoin: leur offrir des cartes cadeaux de magasin qu'elles fréquentent pour les appuyer financièrement; des objets promotionnels utiles, etc.
- 5. Porter attention au fait que pour certaines, l'écriture et la lecture représentent un défi. Ajuster les activités en conséquences si c'est le cas.
- 6. Parler à chaque participante individuellement entre le moment de l'inscription et le début des rencontres pour créer un lien et s'assurer de leurs besoins et défis particuliers



- Offrir un accueil chaleureux et par respect pour chacune, discuter dès le départ de leur préférence quant au vouvoiement ou au tutoiement.
- 8. Veiller à ne pas infantiliser les femmes, en les appelant *ma petite madame* par exemple. Faire attention au ton que l'on utilise lorsque l'on s'adresse à chaque femme ou qu'on énonce les règles du groupe.

[SUITE P.7]

- 9. Si possible, 2 coavoir animatrices pour pouvoir répondre à un besoin individuel d'intervention si nécessaire pendant la rencontre. Les animatrices doivent pouvoir exercer un leadership clair au sein du groupe, être bien préparées et avoir de l'expérience.
- 10. Avoir des invitées ou invités sur des thèmes qui intéressent le groupe. Leur fournir de l'information, des ressources, des références et des outils en français. Les inviter à se fixer un objectif personnel pour la semaine, en lien avec le sujet de la rencontre.

C'est dans une atmosphère détendue que Julie et Karine ont invité les intervenantes à expérimenter quelques-uns des nombreux exercices proposés dans le guide pour chacune de ces rencontres.

Les intervenantes ont rapidement constaté l'intérêt et l'impact de ces exercices qui bien que simples dans leur exécution, atteignent magnifiquement leur objectif de faire réfléchir et croître les femmes aînées francophones.

Le deuxième guide *Animer des* groupes de femmes aînées francophones paraîtra à l'automne 2017. Pour en commander un exemplaire, en faire la demande

à institut@aocvf.ca. La version électronique du premier guide peut également être commandée à cette adresse.

Félicitations à Michelle Mailloux, auteur du guide, et au Centre Passerelle pour femmes du Nord de l'Ontario pour cet excellent projet et cette formation si intéressante!

Ce projet a été financé par l'Action ontarienne contre la violence faite aux femmes (AOcVF) et le gouvernement de l'Ontario.

Des rencontres instructives et amusantes ... qui font réfléchir

Chacune des rencontres a des activités spécifiques basées sur des objectifs bien précis. En voici quelques exemples :

Je suis importante dans ce monde parce que...

→ Encourager les participantes à reconnaître les aspects positifs de leur personnalité et de leurs actions afin d'améliorer leur estime personnelle.

Ou sommes-nous rendues?

→ Identifier le rôle de la femme avant et aujourd'hui, reconnaître l'influence de la socialisation, valoriser leur rôle de femme aînée et briser le sentiment d'isolement.

Parle parle, jase jase...

Reconnaître les différents styles de communication et mettre en pratique la communication affirmative

Un être humain ou être humain?

Reconnaître l'appartenance à divers groupes identitaires et prendre conscience des privilèges accordés à certains groupes par rapport à d'autres et de la discrimination à laquelle font face certains groupes; créer une ouverture d'esprit et une solidarité afin de devenir une alliée d'une femme qui vit quelque chose de difficile.

Prendre soin de soi

→ Pouvoir faire la différence entre les besoins de base et les besoins en matière d'épanouissement et prendre l'habitude de se faire plaisir.



LE CENTRE DE SERVICES JURIDIQUES

Présentation offerte par Emmanuelle Charlebois, chargée de projet du Centre de services juridiques pour femmes francophones de l'Ontario (CSJFFO) et travailleuse d'appui juridique.

Nouveau service virtuel de conseils juridiques sommaires

Depuis maintenant quatre ans, le CSJFFO, situé à Ottawa, offre un service virtuel d'information juridique en droit de la famille aux organismes membres d'AOcVF.

Le service d'information juridique, offert par une travailleuse d'appui juridique est transmis par webdiffusion ou par conférence téléphonique.

Dès le mois d'août prochain, nous ajouterons un service virtuel de conseils juridiques sommaires offert par une ou des avocates francophones de l'Ontario.

Ainsi, la ou les avocates pourront conseiller les femmes victimes de violence dans leurs démarches légales à la cour de la famille en Ontario.

L'avocate ou les avocates pourront:

- Conseiller l'usagère et offrir un avis légal
- Réviser sommairement les formules de cours
- Réviser un accord de séparation
- Répondre aux questions juridiques et
- Expliquer les prochaines étapes à suivre



Le Centre de services juridiques pour femmes francophones de l'Ontario offre les services suivants:

Service d'information juridique

- Expliquer dans un langage clair les éléments juridiques qui s'appliquent au cas de l'usagère,
- Expliquer la ou les procédures juridiques que l'usagère envisage de suivre ou auxquelles elle fait face.
- Partager des astuces pour aider dans la séparation,
- Fournir des outils et des documents pour préparer les demandes légales,
- Diriger l'usagère vers d'autres ressources utiles,
- S'il y a lieu, préparez l'usagère à une rencontre avec l'avocate.

Service de conseils juridique sommaire (Service disponible à partir d'août 2017)

- Conseiller l'usagère et offrir un avis légal,
- Réviser sommairement les formules de cours,
- Réviser un accord de séparation,
- Répondre aux questions juridiques,
- Expliquer les prochaines étapes à suivre.

Contactez la travailleuse d'appui juridique de 9h00 à 16h00 du lundi au vendredi:

613-241-9288 poste 34 echarlebois@aocvf.ca

fodf Femmes ontariennes et droit de la famille

Le droit de savoir







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

info@aocvf.ca www.aocvf.ca



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

