



GROUPE

**POUR FEMMES
IMMIGRANTES ET RÉFUGIÉES
AYANT VÉCU LA VIOLENCE**

**MANUEL
D'INTERVENTION**

Équipe d'intervention et de recherche

Maryse Benoit, Ph. D., psychologue, professeure agrégée, Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke, chercheuse IUPLSSS, chercheuse collaboratrice au Centre de recherche SHERPA

Louise Rondeau, T.S., chargée de cours, École de travail social de l'Université de Sherbrooke

Sonia Godbout, psychoéducatrice, CIUSSS de l'Estrie - CHUS

Élizabeth Aubin, D.Ps., psychologue

Anousheh Machouf, M.Ps., psychologue, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, Centre de recherche Sherpa

Geneviève Laliberté, D.Ps., psychologue

Alexandre Smith Peter, D.Ps., psychologue

Partenaires et collaborateurs

Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke

CIUSSS de l'Estrie - CHUS, équipes santé mentale et Intervention de quartier

Institut universitaire de première ligne en santé et services sociaux (IUPLSSS)

CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, Centre de recherche Sherpa

Daniel Boleira-Guimaraes, M.D., M. Sc., CSPQ

L'Autre Versant, alternative en santé mentale, Granby

Maison Flora Tristan, Montréal

Équipe de rédaction

Maryse Benoit, Ph. D., psychologue, professeure agrégée, Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke, chercheuse IUPLSSS, chercheuse collaboratrice au Centre de recherche SHERPA

Louise Rondeau, T.S., chargée de cours, École de travail social de l'Université de Sherbrooke

Geneviève Laliberté, D.Ps., psychologue

Infographie : Danielle Paré

Illustration de la couverture : Carole Caron

ISBN 978-2-550-86302-1 (imprimé)

ISBN 978-2-550-86317-5 (version numérique)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2020.

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020.

Le contenu de la présente publication peut être reproduit en tout ou en partie sous réserve que la reproduction soit effectuée uniquement à des fins non commerciales et à condition que la source soit clairement indiquée.

© Université de Sherbrooke et IUPLSSS, 2020. Tous droits réservés.

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements.....	4	PROTOCOLE D'INTERVENTION	
Avant-propos.....	5	Quelques informations et consignes pour l'utilisation de ce protocole	44
Introduction.....	6	SÉANCE 1	
GUIDE D'INTERVENTION		Moi et le groupe.....	47
Présentation du guide d'intervention	10	SÉANCE 2	
PREMIÈRE PARTIE		Je, tu et nous.....	55
CADRE CONCEPTUEL	11	SÉANCE 3	
À propos des personnes immigrantes et réfugiées	11	Le pont, entre ici et là-bas.....	61
À propos de l'intervention de groupe.....	12	SÉANCE 4	
À propos de l'art en intervention	12	Mon ancrage	67
À propos de l'art en contexte d'intervention de groupe.....	13	SÉANCE 5	
Modalités d'intervention métissées.....	13	Mon enfance, ma famille, mes racines.....	75
Modèles d'inspiration.....	13	SÉANCE 6	
DEUXIÈME PARTIE		Mon enfance, ma famille, mes racines (suite).....	83
PRINCIPES D'INTERVENTION	15	SÉANCE 7	
Structure de l'intervention.....	15	La traversée.....	89
Thématiques et objectifs spécifiques de chaque séance	16	SÉANCE 8	
Objectifs généraux et spécifiques de l'intervention.....	17	Quand le corps nous parle.....	95
Grille des objectifs généraux et spécifiques.....	17	SÉANCE 9	
Cadre d'intervention	19	Mon vécu face aux épreuves.....	103
Activités artistiques et leur potentiel thérapeutique.....	23	SÉANCE 10	
Intervention en présence d'interprètes.....	25	Ma lumière	117
Défis et enjeux.....	27	SÉANCE 11	
TROISIÈME PARTIE		Transformations.....	125
ASPECTS LOGISTIQUES	29	SÉANCE 12	
Période propice pour tenir le groupe.....	29	Mon élan. Notre élan.....	131
Recrutement des participantes	29	ANNEXES	
Sélection des participantes et composition du groupe	30	ANNEXE 1	
L'organisation sous tous ses angles.....	32	Exemple de publicité pour le recrutement des participantes.....	139
QUATRIÈME PARTIE		ANNEXE 2	
RECHERCHE-ACTION	37	Canevas pour l'entretien initial.....	140
Étapes de la recherche.....	37	ANNEXE 3	
Bénéfices pour les intervenantes et les institutions ou organismes.....	39	Exercices de relaxation	148
RÉFÉRENCES	40	ANNEXE 4	
		Exemple de génogramme	150
		ANNEXE 5	
		Prise de notes.....	151

REMERCIEMENTS

En 2010, le projet de mettre sur pied un groupe d'intervention par l'art pour femmes immigrantes et réfugiées a pris forme. Au fil des ans, des femmes remarquables ont inspiré cette intervention grâce à leurs parcours de résilience exceptionnels. Leurs savoirs d'une richesse inégalable, acquis au cours de leurs expériences de vie, se sont unis à notre expertise pour développer une intervention se voulant à leur image. Année après année, nous avons eu le privilège de les voir s'ouvrir, se lier entre elles et s'épanouir. Nous remercions toutes les participantes pour la confiance qu'elles nous ont accordée, et pour la générosité dont elles ont fait preuve lors de leurs partages. C'est d'abord grâce à elles que d'autres femmes pourront continuer à bénéficier de cette intervention de groupe.

Nous remercions l'équipe d'intervention de quartier Ascot qui nous a accueillies chaque année dans leur local convivial et chaleureux, contribuant ainsi à fournir aux participantes le sentiment de sécurité indispensable au bon déroulement des groupes. Plus particulièrement, nous tenons à souligner l'implication exceptionnelle de Sonia Godbout, qui a, jusqu'à présent, co-animé les groupes avec dévouement et sensibilité.

Plusieurs collaborateurs ont soutenu l'élaboration de l'intervention sur le plan clinique et sur le plan de la recherche. Merci à Marie-Pier Bégin-Léveillé, Daniel Boleira-Guimaraes, Élisabeth Aubin, Geneviève Laliberté, Anousheh Machouf, Alexandre Smith Peter, Karine Morin, Marianne St-Laurent Dubé, Sarah Levesque-Daniel et Rim Khyar.

L'appui du CIUSSS de l'Estrie – CHUS et de l'Université de Sherbrooke a rendu possible la réalisation de ce projet. La collaboration de ces institutions ainsi que de plusieurs organismes communautaires de Sherbrooke œuvrant auprès des personnes immigrantes et réfugiées nous ont aussi aidées pour le recrutement des participantes et les services post-intervention.

Nous remercions également l'Institut universitaire de première ligne en santé et services sociaux pour son soutien à la recherche et à la publication de ce manuel d'intervention.

Enfin, concernant les illustrations, un merci tout spécial à l'artiste peintre Carole Caron, qui a si bien su transmettre l'esprit de ce manuel par son illustration de la page couverture. Toutes les autres illustrations du manuel sont des œuvres produites par des participantes aux groupes qui nous ont autorisées à les publier. Nous leur en sommes grandement reconnaissantes.

AVANT-PROPOS

Une intervention de groupe a été mise sur pied en 2010 afin d'offrir des services adaptés à des personnes immigrantes et réfugiées ayant vécu de la violence. Ce projet a vu le jour grâce à une collaboration entre des chercheuses de l'Université de Sherbrooke et des intervenantes du CSSS de Sherbrooke. L'intervention s'est déroulée dans un contexte bien spécifique : l'intervention de quartier en milieu défavorisé. Le travail de terrain de l'intervenante de quartier a permis de constater que plusieurs femmes immigrantes partageaient un vécu lié aux violences de guerre. Afin de répondre à cette problématique, un projet-pilote d'intervention de groupe destiné à des femmes immigrantes et réfugiées de la région des Grands Lacs d'Afrique et s'inspirant du modèle de Den Bosh (Drozdek & Bolwerk, 2010) a été mis sur pied. Incorporant à la fois des modalités artistiques, de relaxation et de psychoéducation, l'intervention avait pour but d'offrir un espace soutenant et sécuritaire pour permettre aux participantes d'aborder les traumatismes vécus ainsi que leur histoire migratoire, de manière directe ou indirecte (symbolique).

Animée par deux travailleuses sociales en présence d'une interprète et d'une observatrice participante, l'intervention s'est déroulée sur une période de 10 semaines à raison de deux heures par séance. L'expérience s'est avérée positive et des recommandations ont été émises pour bonifier l'intervention. Entre autres, l'ajout d'espaces de création artistique a été recommandé, puisque ces activités furent significatives pour les participantes, ainsi que l'augmentation du nombre de séances de 10 à 12, afin d'avoir le temps nécessaire pour couvrir l'ensemble des thèmes. En 2013, la poursuite de la collaboration entre les chercheuses de l'Université de Sherbrooke et les intervenantes du CSSS de Sherbrooke a permis d'expérimenter une version bonifiée de l'intervention de groupe, comprenant davantage d'activités artistiques et de psychoéducation. Cette intervention s'est déroulée en présence de trois interprètes et de deux observatrices participantes. S'échelonnant sur 12 séances de deux heures chacune, l'intervention était offerte à des femmes immigrantes et réfugiées issues de diverses communautés culturelles.

Au moment de la publication du manuel, quatre autres groupes se sont déroulés à Sherbrooke (2014, 2016, 2018 et 2019). En 2016, l'intégration d'éléments d'expression créatrice provenant d'ateliers théâtraux (jeu symbolique) a permis de bonifier et d'expérimenter l'intervention avec une nouvelle collaboration d'intervenantes du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, plus particulièrement avec le point de service du CLSC Côte-des-Neiges. En 2019, d'autres collaborations se sont établies et un groupe s'est tenu à Granby (printemps 2019), fruit d'une collaboration entre le CIUSSS de l'Estrie et l'organisme communautaire l'Autre Versant (alternative en santé mentale), et un autre groupe s'est tenu à Montréal, à la Maison Flora Tristan (automne 2019). Une recherche-action est en cours afin d'évaluer les retombées de cette intervention.

INTRODUCTION

Le défi de l'accessibilité et de l'adaptation des services

En raison des difficultés qu'elles ont pu rencontrer ainsi que de divers défis associés à la migration, les personnes immigrantes et réfugiées représentent une population à risque de développer des problèmes d'adaptation psychosociale et de santé mentale. Pourtant, au Canada, ces personnes ont nettement moins recours aux services de soutien psychologique que la population générale, même si elles éprouvent de la détresse, des difficultés psychosociales ou un trouble de santé mentale (Kirmayer et al., 2007, 2011). Cet état de fait découle de diverses raisons, telles que les barrières de la langue, l'isolement social et la méconnaissance des ressources et des milieux de la santé. À cela s'ajoutent les stigmas associés à la santé mentale présents dans différentes communautés ethniques, ainsi que la méfiance vis-à-vis l'utilisation des services institutionnels (Khanlou, 2010 ; Simich, 2010).

De leur côté, les intervenants peinent souvent à offrir des services adaptés à cette population en raison de l'ampleur du vécu traumatique et des barrières socioculturelles et linguistiques. Les intervenants doivent souvent composer avec des problématiques complexes et intervenir simultanément à plusieurs niveaux. Les impasses thérapeutiques sont fréquentes, à cause des barrières de la langue, du travail avec un interprète ou du choc des valeurs (Vasilevska et Simich, 2010). Au Canada, encore peu d'intervenants sont formés à l'intervention interculturelle ou à l'intervention en contexte post-violence, ce qui augmente les risques que les services offerts ne soient pas suffisamment adaptés et sécuritaires (Chen, 2010). De plus, l'intervention auprès des survivants d'actes violents et déshumanisants et l'exposition répétée aux récits traumatiques sans soutien ni préparation peuvent rendre les intervenants vulnérables aux manifestations de fatigue de compassion (Diallo et Lafrenière, 2007).

Enfin, l'organisation des services et les pratiques d'intervention dans les institutions s'inscrivent dans une conception occidentale de la relation d'aide mettant de l'avant le modèle biomédical et l'hyperresponsabilisation de l'individu et de son autonomie (Cohen-Émerique, 1996). Cette orientation rejoint peu les personnes qui proviennent de cultures où l'interdépendance est valorisée ou dans lesquelles l'expression émotionnelle et les échanges privés avec un inconnu, dans le cadre d'une relation professionnelle, n'ont pas de référents culturels explicites et peuvent être source d'inconfort.

Il s'avère donc indispensable d'outiller les intervenants et de mettre à leur disposition des formats d'intervention qui sont adaptés aux besoins spécifiques de la clientèle immigrante et réfugiée, mais qui les protègent aussi des effets potentiellement délétères du travail auprès de personnes sévèrement traumatisées.

Une intervention novatrice

L'intervention de groupe proposée ici s'adresse à des **femmes immigrantes et/ou réfugiées** ayant été exposées à différentes formes de **violence**. Il s'agit d'une **intervention brève**, composée de **12 séances**, d'une durée d'environ **2 heures** chacune, offertes sur une base **hebdomadaire** et suivant une **séquence logique** s'inscrivant dans un tout cohérent. Il est donc question d'un **groupe fermé**, idéalement constitué d'environ **6 à 8 femmes**. À notre connaissance, telle que conçue et avec ses composantes spécifiques, cette intervention brève et de groupe n'a pas d'équivalent pour la clientèle visée.

L'intervention a comme trame de fond une **ligne de vie** où des allers-retours entre le présent, le passé et le futur sont effectués. L'esprit général à la base de l'intervention est d'offrir un

espace sécurisant et soutenant par lequel les participantes peuvent revisiter directement ou indirectement (symboliquement) leurs expériences douloureuses, leur donner un sens, les resituer dans une histoire dynamique ayant un avant, un maintenant et un après, et favoriser ainsi la **décristallisation** et l'**intégration d'expériences traumatiques**. Par le biais **d'activités artistiques, narratives, psychoéducatives**, de **jeu symbolique**, de même que de **relaxation** et de **pleine conscience**, les participantes sont soutenues dans la reconstruction d'une **identité fragilisée** par les expériences traumatiques et l'exil, et sont encouragées à reprendre contact avec **leurs forces et leurs ressources**. L'expérience de groupe permet aux participantes d'acquérir de nouvelles stratégies d'adaptation et de reprise du pouvoir (*empowerment*), et de retrouver une estime d'elle-même. Ce dispositif en groupe mise aussi sur la création d'un réseau social et la restauration d'un **sentiment d'appartenance** à un groupe, à leur communauté et à la société d'accueil.

Cette intervention s'adresse essentiellement à des femmes. Par la nature des traumas vécus, et en raison de la variété des codes socioculturels qui peuvent réguler les rapports hommes-femmes, la mixité des genres, tant chez les participantes, les intervenantes et les interprètes, n'est pas recommandée.

Un manuel d'intervention

Ce manuel d'intervention a été élaboré au fil des groupes réalisés au cours des 10 dernières années et est ainsi le fruit d'un processus d'amélioration continue. Dans le cadre de la recherche-action qui a chapeauté la mise sur pied de l'intervention, un travail méticuleux de collecte des données d'un groupe à l'autre a permis de bonifier l'intervention et le contenu des séances et de clarifier les consignes fournies aux intervenantes afin de faciliter leur tâche et d'assurer la bonne conduite des groupes. Les ajustements apportés au protocole d'intervention, les données recueillies par les observatrices participantes ainsi que les questions soulevées par les intervenantes au fil du temps ont été colligés et ont donné lieu à cette version parachevée du manuel d'intervention. Conçu dans le but de soutenir et d'accompagner les intervenantes dans leur animation, ce manuel est divisé en deux parties : le **Guide d'intervention** et le **Protocole d'intervention**.

Présenté en première partie du manuel, le **Guide d'intervention** vise à offrir un soutien clinique pour l'utilisation du protocole d'intervention. Il permet notamment de situer l'intervention sur le plan conceptuel et d'en préciser les fondements, les principes, les objectifs, les leviers ainsi que l'esprit général dans lequel les groupes doivent être conduits. Il permet également de guider les intervenantes quant aux aspects logistiques et organisationnels qui doivent être pris en considération dans la préparation d'un groupe.

Présenté en seconde partie, le **Protocole d'intervention** décrit de manière à la fois simple et détaillée les activités artistiques, psychoéducatives, de relaxation, de pleine conscience et de jeux symboliques qui sont au cœur des 12 séances d'intervention. La structure et le contenu de chaque séance, les thèmes abordés, les objectifs et les consignes spécifiques pour l'animation y sont consignés. À l'occasion, des verbatim sont suggérés aux intervenantes pour présenter les activités aux participantes.

Ce manuel d'intervention se veut une contribution aux milieux de pratique où intervenants et gestionnaires travaillent à rendre les services davantage accessibles et adaptés aux personnes immigrantes et réfugiées. Il représente la volonté d'offrir un service pertinent, approprié et innovateur. Il est souhaité que ce manuel ait un effet multiplicateur et soit un soutien aux intervenants accompagnant ces personnes qui ont été confrontées à l'adversité, qui souffrent de ses répercussions et qui cherchent à se construire une nouvelle vie au sein d'une terre d'accueil.

Formation préparatoire, activités de soutien clinique et certification

Compte tenu de la visée thérapeutique de l'intervention, des sujets traumatiques pouvant y être abordés et de la charge émotionnelle sous-jacente, il est primordial que les intervenantes animatrices possèdent la formation professionnelle et l'expérience clinique nécessaires pour conduire le groupe de manière adéquate et sécuritaire. Les intervenantes doivent faire appel à leur jugement clinique, en plus d'être en mesure d'accueillir, de contenir et de gérer judicieusement la charge émotionnelle souvent présente lors des séances. De plus, malgré le souci de précision avec lequel le manuel d'intervention a été conçu, il est fortement déconseillé d'utiliser le protocole d'intervention et de conduire un premier groupe sans un minimum de soutien clinique. Pour une première expérience du groupe, il est également requis de participer préalablement à une brève formation préparatoire.

Il faut comprendre que cette intervention de groupe est le fruit d'un travail de peaufinage qui s'est fait au fil des ans et sa portée réside dans l'application rigoureuse des principes qui la sous-tendent et dans le respect des consignes d'animation. Le soutien clinique ainsi que la formation préparatoire visent à assurer la compréhension juste des consignes et la bonne conduite du groupe, ceci afin de garantir la portée thérapeutique de l'intervention et la sécurité des participantes et des intervenantes. La formation préparatoire et le soutien clinique offrent également des occasions d'échanger à propos d'ajustements particuliers qui peuvent être faits pour adapter l'intervention à la réalité de chaque milieu.

La **formation préparatoire** pour l'animation d'un premier groupe est d'une durée de **2 heures**. Les **activités de soutien clinique** offertes aux intervenantes pour une première expérience du groupe prennent minimalement la forme de **6 rencontres d'une durée de 1 h 30 chacune** et se tenant à des moments charnières de l'intervention, par exemple à la suite des séances n^{os} 1, 3, 5, 7, 9 et 12. Les rencontres de soutien clinique peuvent se faire en présentiel ou à distance via une plateforme telle Skype ou Zoom. La formation préparatoire et la participation aux six rencontres de soutien clinique donnent accès à une **certification** attestant de la compétence à conduire de manière autonome les groupes subséquents.

Un soutien clinique ponctuel ou selon les besoins est également disponible pour la conduite de groupes ultérieurs. La formation préparatoire et les activités de soutien clinique sont offertes par des membres de l'équipe qui ont travaillé à l'élaboration de cette intervention ou qui ont animé le groupe à quelques reprises.

Pour de plus amples informations concernant l'utilisation de ce manuel d'intervention, la formation préparatoire et les activités de soutien clinique, veuillez contacter **Maryse Benoit**, psychologue et professeure au Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke.

Téléphone : 819 821-8000, poste 63869
Courriel : maryse.benoit@usherbrooke.ca



GUIDE D'INTERVENTION

Attention!

Une première expérience de cette intervention de groupe doit être effectuée avec soutien clinique et après avoir participé au préalable à une brève formation préparatoire.

La participation à la formation préparatoire et aux activités de soutien clinique donnent accès à une certification attestant de la compétence à conduire des groupes subséquents.

Pour plus d'informations, veuillez contacter :

Maryse Benoit, Ph. D., professeure agrégée,
Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke
Téléphone : 819 821-8000, poste 63869
Courriel : maryse.benoit@usherbrooke.ca

PRÉSENTATION DU GUIDE D'INTERVENTION

En complément au **Protocole d'intervention** qui sera présenté dans la deuxième section du manuel, le **Guide d'intervention** présenté dans les pages qui suivent vise à offrir aux intervenantes l'encadrement clinique de base pour la conduite adéquate du groupe.

Le **Guide d'intervention** est divisé en quatre parties : une **première partie** présente le **cadre conceptuel** de l'intervention. Quelques considérations générales sur la clientèle ciblée, sur les composantes de l'intervention ainsi que sur les modèles qui ont inspiré cette intervention sont abordées dans cette première partie. La **seconde partie** du guide porte sur les **principes d'intervention**. Une brève description de l'intervention ainsi que de ses objectifs généraux et spécifiques est d'abord présentée, suivie d'un sommaire des 12 séances d'intervention. Cette partie du guide fournit aussi des précisions sur le cadre de l'intervention et l'esprit dans lequel celle-ci doit être conduite. Des indications sont également transmises à propos de l'animation des activités artistiques, du travail avec les interprètes de même des enjeux et défis pouvant émerger lors de la conduite d'un groupe. La **troisième partie** du guide porte sur les **aspects logistiques** et les éléments concrets à prendre en considération pour le démarrage d'un groupe, tels que le recrutement/sélection des participantes et autres aspects d'ordre organisationnel. Finalement, la **quatrième partie** présente brièvement la **recherche action** en cours visant à évaluer les retombées de l'intervention.

CADRE CONCEPTUEL

À propos des personnes immigrantes et réfugiées

Il importe en premier lieu de dire quelques mots sur la clientèle visée par l'intervention proposée, soit les personnes immigrantes et réfugiées. Ces personnes arrivent fréquemment en terre d'accueil avec un vécu d'exposition à la violence organisée et à la guerre. Bon nombre d'entre elles peuvent donc être sévèrement traumatisées et/ou vivre des deuils traumatiques (Mollica, 2006). Telle que conçue, l'intervention proposée ici est présentement offerte à des femmes immigrantes et réfugiées qui ont vécu la violence. Une des particularités de la violence faite aux femmes est qu'elle comporte souvent des violences sexuelles ou liées au genre, notamment parce que ce type de violence représente une arme politique et idéologique visant la destruction des communautés (Lacroix et Sabbah, 2007; Diken et Laustsen, 2005). Mais peu importe le genre et le type de violence, l'exposition à la violence intentionnelle atteint les personnes au plus profond de leur être et ébranle leur sens de cohérence interne, leur identité, leur confiance en elle et en l'avenir (Rousseau, 2000; Martinez, 2010).

En plus d'avoir été exposées à la violence organisée et à la guerre, les personnes immigrantes et réfugiées sont en situation d'exil souvent forcé. Ainsi, l'installation qui suit la période migratoire comporte un lot de défis, dont l'absence de repères, des conditions matérielles précaires, la perte de statut social et économique, l'éloignement des sources habituelles de soutien telles que la famille étendue et la communauté (Dionne, 2009; Fortuna, Porche et Alegria, 2008). À cela s'ajoutent aussi les inquiétudes pour les proches demeurés au pays. Ces multiples défis peuvent fragiliser les individus, mettre à l'épreuve leurs capacités d'adaptation et complexifier leur ajustement à une nouvelle réalité. Les risques d'éprouver des difficultés d'adaptation et des troubles de santé mentale tels que le syndrome de stress post-traumatique, la dépression et l'anxiété, la détresse psychologique et l'abus de substances sont élevés.

Toutefois, il faut se garder de pathologiser ou de victimiser ce groupe de population alors que l'ensemble de leurs réactions sont adaptatives et relèvent de la détresse et de la souffrance humaine vis-à-vis d'événements dépourvus d'humanité. Il importe ainsi d'ajouter au regard que nous portons à ces personnes le fait qu'elles font souvent preuve de résilience, de débrouillardise ainsi que d'un instinct de survie puissant, et qu'elles aspirent à redonner un sens à leur vie. Elles sont habitées par des valeurs familiales solides où l'avenir des plus jeunes et des générations futures est moteur d'espoir, pour elles et pour leur communauté.

À propos de l'intervention de groupe

Plusieurs auteurs mettent de l'avant les atouts de ce dispositif pour intervenir auprès de personnes immigrantes et réfugiées ayant vécu la violence (Baker, 2006; Benoît et Makhoul, 2004; Hanania, 2018; Kira et al., 2012; Nicholson et Kay, 1999; Gariépy-Brisson, 2011). La pratique de groupe offre un espace privilégié d'expression, de partage et de transformation personnelle et collective en soutenant la co-construction de sens et la valorisation culturelle et identitaire. Le groupe permet de briser l'isolement et de restaurer des liens sociaux souvent brisés par la violence sociale et politique.

« L'isolement dans lequel se réfugient souvent les victimes de trauma contribue à maintenir leur impression d'être coupées du reste du monde et maintient leur sentiment de vulnérabilité. Silence et isolement constituent les plus grands facteurs de risques et en ce sens, l'intervention de groupe, même lorsque non spécifiquement orientée vers le trauma, permet de diminuer les répercussions néfastes de la violence. »
(Aubin, 2015, p. 17)

Le groupe offre un espace d'apprentissage à voix multiples et contribue à redonner du pouvoir (empowerment) aux participantes. Il favorise l'entraide, un outil puissant pour mobiliser les forces individuelles et collectives et pour soutenir l'acquisition de nouvelles stratégies d'adaptation (Mollica, 2006). Le groupe met en relation des personnes ayant un vécu similaire et soutient le partage des histoires traumatiques tout en validant les expériences et les vécus qui y sont associés. Le groupe a également une fonction de « portage » qui aide à contenir la charge émotionnelle et à protéger l'ensemble des membres, tant les participants que les intervenants. De manière plus spécifique à la population des personnes immigrantes et réfugiées, le groupe offre un espace thérapeutique qui se rapproche souvent des structures de soutien traditionnelles (Alayarian, 2007). Ce dispositif s'avère être ainsi plus adapté pour les personnes provenant de cultures collectivistes où le « nous » collectif est porteur de sens (Legault, Bourque et Roy, 2008) et où le processus de guérison prend souvent forme dans un contexte de groupe (Kira et al., 2010).

Enfin, l'intervention de groupe permet de rejoindre simultanément un plus grand nombre de personnes et l'effet bénéfique peut s'étendre à l'entourage immédiat.

À propos de l'art en intervention

L'intégration de modalités artistiques permet d'accéder à un canal d'expression dont le caractère est universel (McNiff et Barlow, 2001). L'art constitue ainsi une forme de langage qui affranchit les barrières et favorise la communication entre les membres du groupe. Le travail au moyen de symboles, d'images et de métaphores permet l'expression de ce qui ne peut être dit en mots. Le médium non verbal utilisé peut offrir une distance protectrice et rendre plus accessibles les mémoires enfouies ou déniées parce que moins menaçantes. Ainsi les actes de création permettent de faire le pont entre les souvenirs douloureux et l'expression de soi pour rétablir un sentiment d'unité personnel. Ils peuvent agir à titre de plate-forme d'expression symbolique et indirecte de l'horreur et de la souffrance vécues. Finalement, dans plusieurs cultures, l'art est une modalité d'expression significative et est utilisé à travers l'histoire pour transmettre les idéologies, les traditions ainsi que les croyances religieuses et sociales. Le caractère universel de cette modalité d'intervention la rend tout indiquée pour intervenir en contexte interculturel (Baker, 2006; Benoît et Makhoul, 2004; Hanania, 2018).

À propos de l'art en contexte d'intervention de groupe

Le contexte de groupe potentialise les effets bénéfiques des activités artistiques en permettant aux participants de mieux se comprendre et de réfléchir à leur vécu en le comparant à celui des autres. Le travail artistique en contexte de groupe permet de partager des projets créatifs. Ce partage ainsi que l'exposition aux créations des autres membres aident les participantes à réaliser que d'autres personnes ont vécu des situations semblables et qu'elles portent des blessures, éprouvent des émotions ou ont des réactions similaires aux leurs. Ceci peut contribuer à développer un sentiment de sécurité, favoriser la compréhension mutuelle et sortir de l'isolement émotif. Ce contexte de créations artistiques en groupe agit comme catalyseur pour établir des liens entre les participantes et revisiter autrement des expériences douloureuses (Baker, 2006; Benoît et Makhoul, 2004).

Modalités d'intervention métissées

Le format en groupe et les modalités artistiques apparaissent ainsi tout indiqués pour intervenir en contexte interculturel et post-violence et sont par conséquent au cœur de l'intervention proposée ici. Par ailleurs, d'autres modalités d'intervention peuvent s'avérer bénéfiques et complémentaires aux modalités artistiques. Dans leur réflexion concernant les meilleures pratiques pour intervenir auprès des personnes immigrantes et réfugiées ayant vécu la violence, des auteurs préconisent d'ailleurs une intervention qui fait appel à des approches métissées qui combinent différentes modalités d'intervention (Diallo et Lafrenière, 2007; Rousseau, 2000). L'intervention présentée ici fait donc aussi une place à l'approche narrative (White, 2004; Vatz-Laaroussi, 2008), en invitant les participantes qui le souhaitent à raconter des segments de leur histoire de vie lors des moments de partage. Des stratégies psychoéducatives et des exercices de relaxation et de pleine conscience ont également été ajoutés pour aider les participantes à comprendre leurs réactions en lien avec le vécu traumatique et pour les outiller face à celles-ci. Enfin, des éléments de jeux symboliques ont été introduits au fil du temps, d'une part pour soutenir la création des liens et d'une solidarité entre les participantes, mais aussi pour les aider à renouer avec l'enfance, avec le plaisir et leur vitalité.

Modèles d'inspiration

L'intervention ici présentée se base entre autres sur les principes de l'intervention de groupe proposés par Yalom (Yalom, 2005). Sur le plan théorique, l'intervention s'inspire donc de l'approche existentielle humaniste. Des valeurs telles que l'empathie, l'authenticité, la congruence, le respect, l'ouverture à l'autre et la solidarité sont au cœur de l'intervention. La qualité des échanges entre les membres du groupe constitue un élément déterminant de l'intervention.

L'intervention s'insère dans la catégorie *groupes de traitement* tel que définis par Toseland et Rivas (2016), aussi appelée *groupe de développement* par Turcotte et Lindsay (2019). Ces groupes portent sur les besoins sociaux et émotionnels de ses membres et ont habituellement des visées de soutien, d'éducation, de croissance, de socialisation ou de thérapie. Ces groupes s'appuient généralement sur des procédures flexibles et donnent lieu à une communication ouverte qui laisse place à une grande transparence.

Cette intervention est également influencée par l'approche interculturelle ou transculturelle en ce sens où une attention toute particulière est accordée à la culture des participantes.

L'intervention place en interaction des femmes provenant de diverses cultures, souvent elles-mêmes porteuses d'identités culturelles plurielles et métissées, ayant toutes un parcours singulier, mais partageant des expériences de vie similaires, marquées par la violence. L'intervention ne vise pas la *rencontre interculturelle* dans le sens dualiste du terme, de même qu'elle ne s'inscrit pas dans un rapport d'expertise intervenants/participants. L'intervention vise plutôt la co-construction de sens en lien avec le parcours traumatique et identitaire de chaque femme, utilisant les représentations culturelles comme leviers thérapeutiques, et considérant chaque participante comme étant l'experte de sa propre expérience (Cohen-Émerique, 1993).

De manière plus spécifique à la population ciblée (réfugiés), l'intervention s'inspire du modèle de **Den Bosh** mis sur pied par Drozdek et son équipe dans un centre pour réfugiés aux Pays-Bas (Drozdek, 2010; Drozdek & Bolwerk, 2010). Cette intervention se déroule en groupe et incorpore à la fois des modalités verbales et non verbales, comprenant des modalités artistiques, de relaxation et de psychoéducation. Cependant, cette intervention s'échelonne sur un grand nombre de séances (entre 60 et 70) et n'est pas formellement organisée selon une séquence logique formant un tout cohérent, comme c'est le cas pour l'intervention de groupe proposée ici.

En ce qui a trait aux modalités artistiques utilisées, il importe de mentionner que cette intervention n'a pas la prétention d'être à proprement parlé de l'**art-thérapie**, du moins tel que défini notamment par des auteurs comme Margaret Nuamburg (1987), d'une part parce qu'elle combine plusieurs autres modalités d'intervention, mais aussi parce que l'interprétation et la verbalisation sur le sens attribué à la création ne sont pas considérées comme indispensables à sa portée thérapeutique. Les espaces de partage après les activités artistiques ne s'inscrivent pas dans un travail d'analyse et d'interprétation en profondeur des créations, mais visent plutôt à permettre aux participantes qui le souhaitent de verbaliser de manière spontanée sur leur expérience en lien avec les réalisations artistiques.

Les modalités artistiques sont donc utilisées comme levier thérapeutique et comme modalité d'expression, et l'accent est davantage mis sur le potentiel thérapeutique **intrinsèque** de la création artistique que sur le travail d'analyse et d'interprétation. La vision de la portée thérapeutique des modalités artistiques utilisées dans la présente intervention se rapprocherait ainsi davantage de celle d'Édith Kramer (1993, 2001), ou de celle de Shaun McNiff (1992), ce dernier utilisant d'ailleurs pour sa part la terminologie **modalités d'expression créatrice**.

Enfin, l'intervention ici proposée s'est également inspirée des travaux de Cécile Rousseau et de son équipe portant sur des programmes d'expression créatrice pour les enfants et les adolescents immigrants et réfugiés (Rousseau et al., 2004, 2009; Machouf et al., 2009). Tout comme la présente intervention, ces programmes comportent un nombre défini de séances ou de thématiques ainsi qu'une structure évolutive dans laquelle s'intègrent des objectifs d'intervention associés à différentes modalités d'expression créatrice (*Jeu dans le sable, Art et contes et Théâtre pluralité*).

PRINCIPES D'INTERVENTION

Structure de l'intervention

L'intervention de groupe s'articule autour d'une ligne de vie : présent, passé, futur. Chaque séance est associée à un thème ainsi qu'à des objectifs spécifiques, et les séances se suivent dans un ordre logique. Les trois premières séances sont consacrées à la formation du groupe, à la présentation des participantes et à leurs expériences de vie actuelles. Les trois séances suivantes se tournent vers le passé, sur les traces des bons souvenirs et de l'héritage familial ou des personnes significatives. Ces séances sont les leviers qui permettent d'aborder, durant les trois séances subséquentes, l'expérience migratoire, les souffrances morales et physiques et les traumatismes. Les trois dernières séances sont un retour au présent, avec un bilan du chemin parcouru, et posent un regard vers l'avenir, en abordant les projets et les rêves.

Il s'agit donc d'une intervention à court terme dont le but ultime n'est pas nécessairement le dévoilement et la verbalisation des expériences traumatiques, mais plutôt d'utiliser les forces et les ressources de la personne comme levier pour aborder la souffrance associée aux traumatismes vécus.

Chaque séance est structurée généralement comme suit :

- > Activité d'ouverture : Exercice de relaxation;
- > Comment ça va?;
- > Présentation du thème de la séance et explication de l'activité;
- > Atelier de création artistique;
- > Retour sur l'atelier;
- > Activité de fermeture (jeu symbolique).

Thématiques et objectifs spécifiques de chaque séance

Séance 1	Moi et le groupe	<ul style="list-style-type: none">> Présentations, objectifs du groupe, ce que le groupe n'est pas, déroulement des séances, élaboration du code de vie> Activité d'exploration des médiums artistiques> Présentation du portfolio
Séance 2	Je, tu, nous	<ul style="list-style-type: none">> L'identité et la représentation de soi> Formation de la cohésion de groupe> Activité d'autoportrait
Séance 3	Le pont : entre ici et là-bas	<ul style="list-style-type: none">> Stabilité et changements> Activité de la carte postale
Séance 4	Mon ancrage	<ul style="list-style-type: none">> Les sources de sécurité que l'on retrouve en soi> Activité du lieu sécurisant
Séances 5 et 6	Mon enfance, ma famille, mes racines	<ul style="list-style-type: none">> Notre histoire, notre bagage familial, les forces et les valeurs transgénérationnelles> Activité du génogramme
Séance 7	La traversée	<ul style="list-style-type: none">> Migration, épreuves, émergence de souvenirs> Activité de représentation du processus migratoire
Séance 8	Quand le corps nous parle	<ul style="list-style-type: none">> Les malaises physiques et psychologiques que l'on porte, les sources de soulagement et de guérison> Activité des quatre quadrants (ici et maintenant, retour dans le passé, guérison, transition)
Séance 9	Mon vécu face aux épreuves	<ul style="list-style-type: none">> Les réactions face au stress et aux événements blessants, les sources de soulagement et les forces> Activité de psychoéducation
Séance 10	Ma lumière	<ul style="list-style-type: none">> Les forces et les ressources> Activité du bol de lumière (légende hawaïenne)
Séance 11	Transformations	<ul style="list-style-type: none">> Parcours et transformation de soi, des autres et du groupe> Réflexion : Bilan personnel> Exposition silencieuse des œuvres> Amorçe de l'œuvre collective
Séance 12	Mon élan. Notre élan.	<ul style="list-style-type: none">> Terminaison du groupe> Fin de l'œuvre collective> Rituel de terminaison : présentation de l'objet et cartes de souhaits

Objectifs généraux et spécifiques de l'intervention

L'intervention est construite à partir d'un maillage entre plusieurs modalités d'intervention afin d'aborder les expériences traumatiques et migratoires et de favoriser le soutien social. L'intervention est donc fondée sur des objectifs généraux et spécifiques, en correspondance avec des leviers d'intervention, tels que décrits dans le tableau suivant.

Essentiellement, la visée de l'intervention de groupe est de :

- > Soutenir un travail d'intégration du vécu traumatique et de violence;
- > Soutenir la restauration d'un sens de continuité identitaire;
- > Encourager la reprise de pouvoir (*empowerment*);
- > Briser l'isolement et créer des liens sociaux.

Grille des objectifs généraux et spécifiques

Objectif général	Objectifs spécifiques	Leviers d'intervention
Soutenir l'intégration du vécu traumatique et de violence	<ul style="list-style-type: none">> Favoriser l'expression verbale, non verbale et/ou symbolique du ressenti (colère, honte, impuissance sentiment d'aliénation) associé aux expériences actuelles et passées> Soutenir la recherche de sens au vécu traumatique> Reconnaître l'existence et la légitimité de la souffrance> Situer le vécu traumatique dans un parcours de vie	<ul style="list-style-type: none">> Création d'un espace sécuritaire et d'un climat de confiance> Respect du rythme de chaque participante/ respect du silence> Représentation de l'expérience par le biais des activités artistiques et du jeu symbolique> Récit de vie et narration> Partage avec des personnes qui ont des expériences similaires> Normalisation des émotions et des symptômes par le biais de la psychoéducation

Objectif général	Objectifs spécifiques	Leviers d'intervention
Restaurer un sens de continuité identitaire	<ul style="list-style-type: none"> > Favoriser le rétablissement d'un sens de continuité entre le passé, le présent et le futur > Soutenir les changements sur le plan identitaire 	<ul style="list-style-type: none"> > Activités artistiques autour de la ligne de vie (par ex. autoportrait, carte postale) > Génogramme > Oeuvre collective > Mise en valeur des représentations culturelles dans les œuvres et les récits

Objectif général	Objectifs spécifiques	Leviers d'intervention
Encourager la reprise du pouvoir	<ul style="list-style-type: none"> > Favoriser la reprise d'un sentiment de contrôle sur leur vie > Favoriser la prise de contact avec les ressources et les forces et restaurer un sentiment d'estime de soi > Développer et partager de nouvelles stratégies d'adaptation 	<ul style="list-style-type: none"> > Mise en place d'opportunités de prise de pouvoir dans le groupe > Normalisation des réactions et des stratégies d'adaptation > Reconnaissance des ressources et des stratégies individuelles et collectives > Partage de stratégies en groupe > Reconnaissance de la spiritualité > Exercices de relaxation et de visualisation > Activation du potentiel créateur à travers les réalisations artistiques > Instauration de relations égalitaires entre participantes

Objectif général	Objectifs spécifiques	Leviers d'intervention
<p>Briser l'isolement et créer des liens sociaux</p>	<ul style="list-style-type: none"> > Sortir du silence > Rencontrer d'autres femmes, échanger et créer un réseau de soutien > Restaurer un sentiment de confiance envers les autres, ainsi qu'un sentiment d'appartenance, de cohésion et d'identification aux autres > Retrouver un rôle et un statut au sein d'un nouveau groupe social > Favoriser les liens avec la société d'accueil 	<ul style="list-style-type: none"> > Création d'un espace sécuritaire et d'un climat de confiance > Jeux symboliques et rituels > Valorisation du groupe en tant que lieu de partage et d'entraide > Expression et communication à travers la réalisation de projets artistiques et le partage > Lien avec les intervenantes, le réseau de la santé et le réseau communautaire > Réalisation de projets artistiques en groupe

Cadre d'intervention

Le respect, le non-jugement, la prise de parole, la reconnaissance des forces de chacune et l'entraide sont au cœur de l'intervention et traversent les objectifs visés. Les intervenantes ont ainsi un rôle majeur pour créer et maintenir l'esprit dans lequel doit se dérouler l'intervention.

Co-intervention

Compte tenu de la teneur et des objectifs de l'intervention, la co-intervention est essentielle dans ce contexte de groupe. D'abord, certains sujets abordés peuvent être émotionnellement chargés et il peut arriver qu'une participante ait besoin d'une attention particulière pendant le groupe. La co-animation permet à une intervenante de poursuivre le travail en groupe, pendant que l'autre intervenante prend un moment avec cette participante. De plus, la co-animation permet aux intervenantes de se soutenir mutuellement, d'une part pour être en mesure de mieux accueillir et contenir la charge émotionnelle, mais aussi pour composer avec des dynamiques individuelles et de groupes qui peuvent s'avérer parfois complexes. Les intervenantes peuvent aussi partager les responsabilités et les tâches quant à l'animation des séances. La co-intervention leur permet aussi d'enrichir leurs réflexions et leurs interventions grâce à l'échange de différents points de vue et perceptions.

Toutes les séances doivent être animées par les deux mêmes intervenantes afin de favoriser l'établissement du lien de confiance et du sentiment de sécurité et de stabilité. Les intervenantes doivent donc s'assurer de leur disponibilité hebdomadaire sur une période de trois mois avant de se lancer dans l'aventure. Évidemment, les intervenantes ne sont pas à l'abri de la maladie ou d'autres situations pouvant les empêcher d'animer occasionnellement une séance. Une réflexion devra être faite au cas par cas pour décider si la séance peut être tenue en étant exceptionnellement animée par une seule intervenante, ou s'il est préférable de la reporter. À moins d'une absence prolongée d'une des co-animatrices, il n'est pas conseillé d'introduire une nouvelle intervenante dans le groupe.

Code de vie

L'établissement d'un code de vie est un élément clé de la formation du groupe. Son élaboration, qui se fait avec les participantes dès la première séance, trace les règles de fonctionnement du groupe et en représente les bases de sécurité. Il s'agit également d'un tout premier moment charnière où les participantes sont actives, prennent leur place et du pouvoir dans le groupe. Afin que le code de vie soit bien intégré, il doit être approuvé par toutes les personnes constituant le groupe (participantes, interprètes, intervenantes). Nous proposons qu'il soit affiché durant chaque séance. Les intervenantes s'assurent du maintien des règles établies avec le groupe. Les valeurs de respect et de confidentialité doivent être mises de l'avant par les intervenantes si elles n'ont pas été proposées par les participantes. Les intervenantes doivent également être attentives aux enjeux sociopolitiques qui peuvent émerger selon la composition du groupe. Pour cette raison, il est important de nommer durant l'élaboration du code de vie qu'il ne s'agit pas d'un groupe où l'on parle de politique.

Lors de l'élaboration du code de vie, il peut être suggéré aux participantes de ne pas se fréquenter à l'extérieur des séances pour la durée du groupe, en leur précisant toutefois qu'elles seront libres et même encouragées à le faire une fois le groupe terminé. Cette précaution vise à préserver le groupe de potentiels enjeux relationnels pouvant émerger des fréquentations à l'extérieur des séances. Il faut noter par ailleurs qu'il peut aussi y avoir des bienfaits à ce que les femmes se fréquentent à l'extérieur du groupe, considérant qu'un des objectifs de l'intervention est justement de briser leur isolement. Il en revient aux intervenantes de peser le pour et le contre en fonction de chaque contexte et de juger de la pertinence de baliser ou non les fréquentations à l'extérieur des séances pendant la durée du groupe.

Maintien du cadre de l'intervention

Les intervenantes ont la responsabilité du respect et du maintien du cadre de l'intervention. Elles ont la responsabilité d'établir une relation de confiance, la plus égalitaire possible, avec les participantes et de favoriser un climat soutenant et sécuritaire dans le groupe. Elles ont également la responsabilité de guider le groupe vers l'atteinte des objectifs. Les intervenantes doivent par conséquent avoir bien intégré le parcours clinique de l'intervention, en avoir bien compris les objectifs généraux et spécifiques, et avoir clairement à l'esprit les leviers d'intervention.

L'ouverture et la fermeture des séances sont des composantes importantes du cadre à respecter. Une grande attention doit être portée au caractère ritualisé des débuts et des fins de séance afin d'assurer la fonction protectrice et contenante du groupe. Il est donc crucial de ne jamais escamoter les activités d'ouverture (*relaxation* et *comment ça va ?*) ni de fermeture (qui prennent souvent la forme d'une relaxation ou d'un jeu symbolique).

Chaque séance commence par un exercice de relaxation, d'une part pour aider les participantes à se déposer dans la séance, mais aussi pour les aider à développer des stratégies de gestion des émotions. L'expérience démontre que les participantes apprécient ce moment d'arrêt qu'elles peuvent reproduire chez elles. Pour que les participantes s'approprient bien la relaxation, il importe de maintenir cette activité de manière régulière et à chaque séance. Différents exercices sont suggérés pour offrir de la diversité, bien que, selon la dynamique du groupe, les besoins exprimés par les participantes et les perceptions des intervenantes, le même exercice de relaxation peut aussi être répété pendant quelques semaines. Certains exercices proposés peuvent inclure des éléments de pleine conscience. Pour les relaxations d'automassage des pieds et du visage, on retrouve sur *YouTube*[®] des vidéos d'expérimentation très accessibles. Le verbatim de quelques exercices est également disponible à l'**annexe 3**.

À chaque séance, la relaxation est suivie d'un tour de table rapide pour que les participantes puissent dire brièvement comment elles arrivent à la séance. Il est important de bien cadrer ce tour de table et de ne pas s'étendre sur l'expérience de chacune des participantes, car ce tour de table doit rester bref. Après les activités d'ouverture, les intervenantes prendront soin d'expliquer aux participantes les objectifs de la séance et les thèmes qui seront abordés. Chaque séance a un titre et il est important de nommer le titre de la séance pour situer les participantes et mettre la table. Les objectifs doivent toujours être présentés de façon claire et précise. Il est suggéré de se référer à la formulation proposée à cet effet pour chacune des séances dans le protocole d'intervention. Il est très important que les participantes comprennent bien le parcours qu'elles entreprennent afin qu'elles puissent s'y investir et s'y engager pleinement. Il est donc pertinent de les questionner sur leur compréhension des objectifs et d'y revenir régulièrement au fil des séances.

Les intervenantes doivent planifier un temps de préparation avant chaque séance, mais elles doivent aussi prévoir un temps de retour (*debriefing*) après chacune d'elles. Les *debriefing* sont importants, car ils permettent aux intervenantes d'échanger à chaud sur le déroulement du groupe et sur leurs observations. Ils ont également une fonction protectrice pour les intervenantes en leur procurant un espace pour partager la charge émotionnelle qu'elles peuvent porter après la séance. Le début du *debriefing* peut se faire en présence des interprètes pour leur offrir à elles aussi un espace d'expression après la séance. Le temps accordé à la préparation et au *debriefing* varie selon le degré d'aisance avec l'intervention (voir précisions à la **page 34**).

Cohésion et dynamique de groupe

Les intervenantes incitent l'entraide et le support entre les participantes. À cet effet, elles s'assureront d'encourager les échanges entre les participantes, et non de les maintenir dans une direction unilatérale et verticale entre participantes et intervenantes. Par ailleurs, les intervenantes doivent s'assurer que les échanges soient faits de manière respectueuse et constructive, dans le but d'aider les participantes à avoir accès à leurs compétences et à leurs ressources, et à retrouver un sentiment de valeur personnelle et de pouvoir sur leur vie. Les intervenantes seront donc attentives aux échanges entre les participantes et interviendront au besoin pour recadrer certains propos qui pourraient risquer de compromettre le sentiment de compétence, de valeur personnelle ou de pouvoir d'une participante.

Les intervenantes porteront également une grande attention à la dynamique interpersonnelle qui se crée entre les participantes. Des dynamiques faisant ressortir des leaders négatifs, des boucs émissaires, etc., devront être dénouées. En tout temps, les intervenantes doivent

utiliser la fonction contenante et protectrice du groupe. Au besoin, elles pourront choisir de rencontrer une ou des participante(s) en individuel pour discuter de leur expérience du groupe et pour aider à dénouer certains enjeux interpersonnels.

Implication personnelle des intervenantes

Dans le but d'encourager les participantes à la prise de parole ou pour donner des exemples, certaines séances peuvent requérir une implication plus personnelle de la part des intervenantes, par exemple, en partageant une création artistique afin d'illustrer une activité. Il va sans dire que tout dévoilement de la part des intervenantes doit être fait avec un grand discernement, les intervenantes devant judicieusement choisir le vécu personnel qu'elles voudront partager avec le groupe. Elles s'assurent de contenir les éléments émotifs associés aux faits qui seront relatés. Les intervenantes ont le souci de souligner aux participantes que leur vécu est un exemple parmi tant d'autres, et qu'elles n'ont surtout pas à s'y conformer ou à s'y modeler. Cette implication personnelle de la part des intervenantes peut avoir des effets positifs sur le groupe, en favorisant la cohésion du groupe ou en atténuant la posture hiérarchique intervenantes-participantes. Il peut également s'agir de moments précieux pour normaliser et souligner les aspects singuliers et communs du vécu de toutes et chacune. Enfin, en faisant elles-mêmes les exercices (par ex., leur génogramme (séance 5) ou les quatre quadrants (séance 8)), les intervenantes sont mieux à même de comprendre ce qui est demandé aux participantes, et de mesurer la portée des exercices ainsi que leur exigence.

Respect du rythme des participantes

Les intervenantes doivent garder à l'esprit que le partage des participantes à propos de leur vécu est souhaité, mais non essentiel. Dans les moments de partage, le rôle des intervenantes est de soutenir avec bienveillance les participantes, sans chercher des précisions ou des détails sur les vécus partagés, ni forcer l'introspection. Elles doivent également se faire les gardiennes de l'espace sécuritaire de chaque participante et peuvent choisir d'intervenir si des questions trop intrusives sont posées par d'autres participantes. Les intervenantes doivent également en tout temps garder à l'esprit l'exigence que représente la prise de parole en public. Elles doivent continuellement jauger dans quelle mesure il est souhaitable d'encourager la prise de parole d'une participante ou de respecter son silence. En aucun cas, les intervenantes ne doivent **forcer** le dévoilement et l'introspection. Le respect du rythme de chaque participante doit aussi se porter vis-à-vis le processus d'expression créatrice qui peut représenter un mode d'expression complètement nouveau pour plusieurs participantes.

Les intervenantes sont à l'affût des besoins de chaque participante et portent attention au sens que chacune d'elles donne à son expérience. Les intervenantes sont autant attentives aux participantes plus silencieuses qu'à celles pouvant s'exprimer avec facilité. Dans certains cas, les intervenantes peuvent être appelées à devoir contenir un récit traumatique trop explicite qui pourrait avoir un effet délétère sur le groupe. Compte tenu des objectifs de l'intervention, il n'est pas souhaitable de fixer exclusivement l'attention sur le vécu traumatique. Les intervenantes doivent reconnaître la profondeur de la souffrance de même que la vulnérabilité des participantes, tout en les aidant à rester connectées à leurs forces et sources de résilience.

Le groupe comme espace transculturel

Puisque l'intervention vise également à soutenir un processus de reconstruction/transformation identitaire, il est important de porter attention à la singularité de chaque participante, mais aussi à ses appartenances culturelles qui peuvent être multiples et métissées. Dans cette optique, il est essentiel que les intervenantes fassent preuve de **sensibilité culturelle** et invitent et soutiennent le **culturel** dans le groupe. Elles seront ainsi à l'affût des symboles, récits, histoires et représentations diverses qui témoignent des repères culturels des participantes, donnent un sens à leur expérience et les resituent dans leurs appartenances collectives et culturelles. Les intervenantes seront soucieuses de souligner les représentations culturelles lorsqu'elles se présenteront, que ce soit dans leurs réalisations artistiques ou lors des moments de partage. Elles seront également attentives à comment chaque personne s'inscrit de manière unique dans sa culture d'origine, y trouve une source de réconfort, mais aussi parfois de souffrance, comme ce peut être le cas par exemple lorsqu'une personne a été ostracisée, marginalisée ou victime de violence dans sa culture ou son pays d'origine. Les intervenantes seront également à l'affût des indices qui témoignent de comment les participantes se définissent par rapport à la culture d'accueil, et seront sensibles aux points de jonction et de divergence. Elles seront soucieuses de mettre l'accent sur le caractère dynamique de l'identité qui est continuellement en mouvance et en transformation, ainsi que sur les possibilités de construire de nouvelles appartenances et d'avoir une identité plurielle. Elles souligneront comment la rencontre de multiplicités culturelles peut être source d'enrichissement et de transformation. Dans cet esprit, la reconnaissance des différences, mais aussi des points de convergence, de même que le respect des croyances et des valeurs de chacune sont essentiels à ce travail de redéfinition de soi dans ce contexte de rencontres interculturelles.

Activités artistiques et leur potentiel thérapeutique

Les activités artistiques étant au cœur de l'intervention, quelques éléments doivent être pris en considération pour en maximiser le potentiel thérapeutique.

D'abord, la préparation des participantes à l'utilisation des modalités artistiques est primordiale. Dans cette optique, la première séance comporte un espace d'expérimentation avec les différents médiums artistiques proposés. Les intervenantes en font une démonstration et amènent les participantes à les explorer librement afin qu'elles puissent se familiariser avec chaque médium. Les explications et les expérimentations sont essentielles pour aider les participantes à s'investir dans les activités subséquentes.

Lors des premières séances, il s'avère important d'aborder et de recadrer les préjugés pouvant être associés aux activités artistiques. Par exemple, «dessiner, c'est enfantin» est un préjugé qui pourrait entraver le processus thérapeutique et inhiber les participantes. Pour ce faire, les intervenantes doivent expliquer clairement le rationnel thérapeutique de l'intervention par l'art ainsi que les objectifs spécifiques associés à chaque activité, comme indiqués dans le protocole d'intervention. L'expérience nous a montré que les participantes s'investissent davantage et plus facilement dans les activités artistiques quand elles en comprennent bien le potentiel thérapeutique.

Les moments de création se déroulent toujours en silence pour permettre à chaque participante de faire de la place à sa propre expérience. Pendant ces périodes de création, les intervenantes peuvent être attentives à la manière dont les participantes s'engagent dans les activités. Les difficultés à s'engager dans une activité peuvent témoigner d'une incompréhension des objectifs de l'activité, d'un inconfort avec le médium choisi ou d'un

blocage émotionnel lié au processus d'expression créatrice ou à une souffrance enfouie. Dans tous les cas, il est important d'intervenir avec discernement afin de ne pas entraver ou influencer le processus d'expression créatrice lors des moments de création.

Les intervenantes peuvent également être attentives à la manière dont les participantes investissent les espaces créatifs et en exploitent le potentiel thérapeutique. Par exemple, les intervenantes peuvent se questionner sur les représentations plus concrètes ou symboliques dans les créations, de même que sur l'évolution de la capacité de symbolisation et d'expression du monde intérieur. Si les représentations demeurent très concrètes au fil des séances, les intervenantes peuvent être à l'affût d'indices verbaux et non verbaux qui permettent de voir que les créations suscitent bel et bien une réflexion sur soi et qu'un processus thérapeutique est en cours. Au-delà du contenu des créations artistiques, les verbalisations et l'expression émotionnelle peuvent donc aussi témoigner de la manière dont les participantes profitent du potentiel thérapeutique des espaces créatifs.

Les intervenantes peuvent être aussi attentives aux thèmes émergeant des créations artistiques. Quels sont les thèmes représentés chez une participante ? Y a-t-il répétition d'un thème chez une même participante ? Ou encore, y a-t-il absence d'un thème qui aurait normalement dû émerger lors d'une activité proposée ? **Attention, il ne s'agit pas ici pour les intervenantes d'analyser et d'interpréter individuellement les créations artistiques,** mais plutôt d'utiliser ces observations pour se rapprocher de l'expérience subjective de chaque participante et pour être à l'écoute de potentielles zones conflictuelles et de vulnérabilité qui trouvent difficilement leur chemin d'expression.

Il est judicieux d'offrir différents choix de médiums artistiques pour instiller un sentiment de contrôle à des personnes qui ont pu en être privées. Le choix d'un médium ainsi que les diverses réactions face aux médiums proposés sont aussi une source d'information sur le processus des participantes. Il importe que les intervenantes soient attentives à ces éléments, car un blocage créatif pourrait être lié à un inconfort avec certains médiums ou encore, à du matériel traumatique et souffrant dont l'expression pourrait être facilitée par un autre médium moins confrontant.

Enfin, les intervenantes peuvent porter attention aux significations et aux symboles présents dans les réalisations artistiques. Il faut avoir à l'esprit que les signifiants peuvent varier d'un individu à l'autre, mais aussi d'une culture à l'autre. Par exemple, le papillon peut représenter le renouveau et la liberté dans certaines cultures, alors qu'il peut représenter l'impression de voler sans direction dans d'autres cultures. L'attention portée à la multiplicité des signifiants permet aux intervenantes de se mettre au diapason de chaque participante, tout en soutenant le processus de co-construction de sens au sein du groupe. En contexte interculturel, les symboles spirituels et religieux peuvent occuper une place significative dans les réalisations artistiques. Il est à cet effet primordial de demeurer ouvert aux croyances spirituelles et religieuses de chacune et d'en reconnaître toute l'importance pour les participantes.

Les moments de création sont toujours suivis d'un moment de partage en groupe où les femmes peuvent, si elles le désirent, parler de leur réalisation artistique et de leur vécu. Malgré tout ce qui peut s'exprimer dans les réalisations artistiques et tout ce que les intervenantes peuvent observer, il importe, lors de ces moments de partage, de laisser les participantes choisir le contenu qu'elles souhaitent partager et de ne pas insister pour qu'elles parlent de tel ou tel aspect de leur réalisation ou de leur vécu. **Les participantes doivent sentir qu'elles ont le plein contrôle sur leur partage et leur dévoilement en groupe, qu'elles peuvent aussi choisir de ne pas partager et de garder le silence sans qu'une pression implicite ou explicite soit exercée pour une prise de parole.**

Intervention en présence d'interprètes

Cette intervention de groupe peut requérir les services d'interprètes. Leur contribution est essentielle et il faut s'assurer qu'elles soient à l'aise de travailler en groupe. De plus, il est fréquent que les interprètes soient elles-mêmes immigrantes ou réfugiées et elles peuvent être personnellement interpellées par la démarche du groupe. Il est important qu'elles en soient avisées avant le début du processus et qu'on leur assure un soutien constant dans le travail qu'elles acceptent d'accomplir.

Consignes générales

Les consignes suivantes s'appliquent si l'intervention requiert un service d'interprétariat : Il est d'abord recommandé de ne pas avoir plus de trois interprètes à la fois, sinon l'intervention risque de devenir cacophonique ; Il est aussi recommandé d'avoir des interprètes féminines, de par la nature des traumatismes vécus, et en raison de la variété des codes socioculturels qui peuvent réguler les rapports hommes-femmes ; Enfin, afin d'assurer la cohésion du groupe et le climat de confiance, il importe que ce soit les mêmes interprètes qui soient présentes d'une séance à l'autre.

Préparation

Il est conseillé de rencontrer les interprètes 15 minutes avant chacune des séances. Le programme de chaque séance leur est présenté en s'assurant de leur compréhension. Selon le cas, elles peuvent aussi traduire par écrit certaines consignes (par exemple, le code de vie pour la deuxième séance, et le titre des quatre quadrants à la huitième séance).

Puisque l'assiduité aux rencontres et la cohésion du groupe sont indispensables à l'atteinte des objectifs, les interprètes pourraient contacter les participantes par téléphone avant les séances pour leur rappeler la séance et l'importance de leur présence au groupe.

Debriefing

Les interprètes sont également rencontrées pour environ 5 à 10 minutes après chaque séance et selon les besoins afin de leur permettre de s'exprimer sur ce qu'elles ont pu vivre pendant la séance et repartir dans un bon état d'esprit. Ce moment permet aussi d'accueillir leurs observations et leurs impressions sur la séance. Les intervenantes demeurent vigilantes à ne pas partager des informations confidentielles durant cet échange. Au besoin, c'est aussi un bon moment pour faire les ajustements requis quant au processus d'interprétariat pour les prochaines séances.

Processus d'interprétariat

En cours de séance, les intervenantes et les participantes doivent laisser le temps aux traductions de se faire avant de poursuivre l'échange. Ceci doit être pris en considération dans la gestion du temps. Il peut être souhaitable, avant de commencer le groupe, de préciser avec les interprètes comment elles souhaitent travailler, soit en traduisant au fur et à mesure ou en traduisant par tronçons. Les participantes doivent être informées de la procédure choisie ainsi que des règles à suivre pour faciliter le processus d'interprétariat.

Cohésion de groupe et échanges interprètes/participantes

Il arrive parfois qu'il y ait des échanges en silo entre une interprète et une participante. Bien que ce type de processus parallèle ne soit pas souhaitable pour la cohésion du groupe, il demeure que l'interprète a un rôle clé dans la compréhension des consignes et dans l'intégration des participantes au groupe et ces moments en silo peuvent parfois être nécessaires pour assurer une bonne compréhension des échanges et des consignes. Les intervenantes doivent faire preuve de jugement et d'une certaine souplesse face à ces échanges dans la mesure où ils sont occasionnels. Elles doivent cependant recadrer si ces échanges sont trop fréquents et nuisent à la cohésion du groupe. Les intervenantes doivent aussi s'assurer que l'essentiel des échanges entre l'interprète et les participantes soit traduit afin que le reste du groupe y ait accès.

Consignes à transmettre aux interprètes

Voici quelques consignes que les intervenantes peuvent transmettre aux interprètes au début du groupe pour faciliter le processus d'interprétariat.

L'interprétariat en groupe exige quelques dispositions telles que s'asseoir près des personnes pour qui l'on fait l'interprétariat et parler à voix basse pour s'adresser uniquement aux personnes qui en ont besoin.

L'interprète est invitée à traduire le plus justement possible les paroles des participantes et des intervenantes. Elle transmet la traduction des paroles d'une participante à l'ensemble du groupe, ce qui demande une certaine coordination lorsqu'il y a plus d'une interprète. L'interprète n'a pas à répondre directement aux questions des participantes, mais elle doit ramener la question à la personne concernée. Il est important que tous les échanges soient traduits, même les échanges informels en début et fin de séance. Les échanges entre participantes dans leur langue maternelle ne sont pas encouragés, mais peuvent être tolérés s'ils sont occasionnels.

Il est fortement suggéré que ce soit les mêmes interprètes qui assistent à l'ensemble des 12 séances de l'intervention de groupe, dans le but de favoriser le climat de confiance et la cohésion de groupe. Les interprètes doivent en être avisées et s'assurer d'être disponibles pour l'ensemble des séances. De plus, les interprètes doivent être informées de la nature du groupe et du fait qu'il peut y avoir des récits parfois difficiles à entendre et émotionnellement chargés. Ces informations leur permettront de prendre une décision éclairée quant à leur engagement dans ce travail.

Les interprètes doivent s'engager à la confidentialité et à la non-divulgence des informations partagées par les participantes. Elles sont également invitées à adopter une attitude d'ouverture et de non-jugement face au matériel apporté par les participantes. En général, elles ne sont pas invitées à participer aux activités proposées aux participantes, sauf en certaines occasions où les animatrices considèrent cela comme approprié et pertinent.

Il est également important de préciser aux interprètes qu'elles doivent respecter les espaces de création, de réflexion et de silence des participantes.

Défis et enjeux

L'expérience répétée du groupe a permis d'identifier quelques enjeux et défis en lien avec l'intervention. Nous traiterons ici des enjeux et des défis qui se sont présentés le plus souvent au fil des groupes.

La gestion du temps

Chaque séance représente un contenu dense qui interpelle la réflexion des participantes quant à leurs expériences de vie et les amène à y poser un regard différent. À certains moments, les intervenantes peuvent s'attendre à dépasser le temps prévu pour une séance. La durée des activités indiquée dans le protocole d'intervention est approximative et peut varier selon ce qui se passe. Des ajustements au niveau du temps doivent donc régulièrement être faits. L'intervention peut varier d'un groupe à l'autre : les séances et la durée des activités doivent être ajustées en fonction des besoins et de la réalité du groupe concerné, ce qui demande une capacité d'adaptation et de la flexibilité de la part des intervenantes. Par ailleurs, comme chaque séance est assez dense et que les composantes sont présentées dans un ordre logique pour former un tout cohérent, il est suggéré de faire l'effort de gérer le temps de manière à pouvoir faire toutes les activités proposées et selon la séquence suggérée. Il est préférable de conserver quelques minutes de pause au moment de la collation, période durant laquelle les échanges ne sont pas animés, et d'éviter de prendre la collation en même temps qu'une activité dans le but de rattraper du temps. Il est également important de ne pas escamoter la fermeture des séances. Dans tous les cas, les intervenantes doivent s'en remettre à leur jugement clinique pour tout changement apporté au déroulement suggéré d'une séance.

Ponctualité et assiduité aux séances

Les retards et les absences aux séances se produisent régulièrement au cours de l'intervention. Les intervenantes doivent s'y attendre et faire preuve de tolérance et de flexibilité. Elles doivent garder à l'esprit que les réalités socio-économiques et familiales de chaque participante, leurs problèmes de santé, la logistique entourant les déplacements et le gardiennage ou d'autres défis d'organisation peuvent interférer avec leur participation au groupe. Les retards et les absences traduisent donc souvent des difficultés organisationnelles ou un manque de disponibilité plutôt qu'un manque de motivation. L'importance de la ponctualité et de la présence aux séances doit être abordée au moment de l'élaboration du code de vie, mais peut être rappelée au besoin à différents moments au fil de l'intervention. Différentes pistes peuvent également être envisagées par les intervenantes pour encourager l'assiduité aux séances. Par exemple, dans certains groupes, les intervenantes ont choisi de faire des rappels téléphoniques aux participantes la veille du groupe. Il est aussi arrivé qu'un transport collectif sous forme de co-voiturage soit organisé. L'expérience nous a montré que ces stratégies ont été aidantes, mais leur faisabilité doit être évaluée en fonction de chaque contexte.

Dans le cas où une même participante présente des absences et/ou des retards répétés, les intervenantes peuvent prendre un moment en individuel avec celle-ci pour aborder la question. Ce sera l'occasion de vérifier sa motivation et d'identifier les enjeux sous-jacents à ses retards/absences, et de chercher avec elle des pistes de solution.

Gestion des imprévus, situations de crise, conflits

Les intervenantes doivent être en mesure de faire face aux imprévus, aux situations de crise et aux conflits possibles entre les participantes. Si une participante devient trop bouleversée lors d'une rencontre, il est préférable qu'une intervenante se retire avec elle pour lui donner l'appui nécessaire alors que la deuxième intervenante peut poursuivre l'animation de la séance. Ce type de situation rappelle l'importance de la co-animation. Si une participante se montre très émotive durant une séance, il est important de s'assurer qu'elle est en état de partir à la fin de la séance. L'intervenante peut également lui demander comment elle prendra soin d'elle d'ici la prochaine séance. Si l'intervenante le juge nécessaire, une ressource alternative peut être recommandée pour du soutien entre les séances. Les intervenantes doivent également évaluer si elles peuvent se montrer occasionnellement disponibles en cas d'un besoin de soutien ponctuel entre deux séances de groupe.

Il peut arriver qu'il y ait des tensions interpersonnelles entre les participantes, ou encore des tensions intra ou interethniques. Ces tensions peuvent également concerner les interprètes. Il est important d'être à l'affût de ces dynamiques et d'intervenir rapidement pour tenter de les dénouer. Des interventions en individuel avec des participantes ou avec les interprètes peuvent être nécessaires. Au besoin, une intervention peut être faite auprès du groupe afin de rappeler aux femmes ce qui les unit et que les débats politiques n'ont pas leur place dans le groupe.

Refus de participer à une activité

Au cours des séances, il se peut qu'une participante refuse de faire une activité. Il nous apparaît important de ne pas insister auprès de cette participante, mais aussi de ne pas l'ignorer. Elle sera donc invitée à rester dans le groupe et à ne pas s'isoler. En temps opportun, une intervenante échangera avec elle pour comprendre la raison de son refus.

ASPECTS LOGISTIQUES

La mise sur pied de cette intervention de groupe demande une planification rigoureuse devant être initiée au moins six mois avant le début du groupe. Cette planification se rapporte à divers aspects relativement aux personnes impliquées, tels que l'identification des intervenantes qui animeront le groupe, le recrutement des participantes, la composition du groupe ainsi que le choix des interprètes. Selon les milieux participants, la planification peut également nécessiter l'autorisation des gestionnaires et chefs d'équipe. La planification comprend également d'autres aspects d'ordre organisationnel, tels que le choix du lieu et du moment des rencontres, la préparation du matériel artistique, les accès possibles à des services de garde ou de transport pouvant faciliter la participation, etc.

Période propice pour tenir le groupe

Une des premières étapes de la planification est d'identifier à quelle période de l'année le groupe se tiendra. Il faut prévoir 12 rencontres hebdomadaires de deux heures chacune, l'intervention s'étalant donc sur une **période de trois mois**. Le groupe peut se tenir à n'importe quel moment de l'année, mais, selon notre expérience, le printemps (mars à juin) s'est avéré être le moment le plus propice pour maximiser la participation des femmes. Un groupe commençant au printemps permet d'entreprendre la planification et les démarches de recrutement au cours de l'automne ou dès le retour des vacances d'été. De plus, la tenue du groupe à la fin de l'hiver réduit les risques de tempêtes de neige qui compliquent les déplacements et engendrent un plus haut taux d'absences aux séances. Commencer le groupe entre le début et la mi-mars permet également de s'assurer de terminer les 12 séances en juin, soit avant la période des vacances d'été.

Recrutement des participantes

Le recrutement est une étape essentielle à la réalisation de cette intervention de groupe afin de s'assurer de rejoindre les personnes pouvant en bénéficier et d'atteindre un **nombre optimal** de participantes pour constituer un groupe (**6 à 8 participantes**). Il est suggéré de commencer le recrutement au moins **six mois avant le début du groupe** (par exemple, en septembre pour un groupe commençant au mois de mars). Rappelons ici qu'il s'agit d'une clientèle qui peut être difficile à rejoindre et qui ne consulte pas d'emblée les services standards de soutien psychosocial. Le recrutement demande d'adopter une approche proactive et les démarches peuvent être plus exigeantes la première fois où le groupe est offert dans un milieu donné. Les différentes mesures de «*reaching out*» proposées ci-bas visent à maximiser les chances de rejoindre cette clientèle.

Suggestions pour faciliter le recrutement

- > Cibler les lieux et les organismes que fréquente la clientèle visée, tels que les centres de francisation, les organismes communautaires, les tables de concertation, les équipes et les départements de santé mentale, les groupes de médecine familiale, les maisons d'hébergement, les CAVACS¹ et CALACS², etc.
- > Informer les différentes équipes d'intervention d'un CISSS³ ou d'un CIUSSS⁴ de la tenue du groupe et leur demander de vérifier leur liste d'attente afin d'identifier des candidates potentielles.
- > Identifier d'anciennes participantes pouvant recommander d'autres personnes.
- > Contacter par téléphone ou rencontrer en personne les potentiels intervenants référents. Leur demander s'ils connaissent d'autres milieux à contacter pour rejoindre cette clientèle.
- > Placer une affiche présentant l'intervention de groupe dans certains endroits stratégiques (par exemple, les salles d'attente) et aussi l'acheminer par courriel aux différents référents potentiels (voir modèle à l'**annexe 1**).

Sélection des participantes et composition du groupe

Critères d'inclusion et d'exclusion

Ce groupe d'intervention s'adresse à des femmes adultes immigrantes ou réfugiées ayant vécu la violence. Les femmes pouvant bénéficier de cette intervention peuvent avoir vécu une ou plusieurs des situations suivantes :

- > Avoir subi de la violence liée à la guerre ou à des conflits sociopolitiques, soit durant le parcours migratoire (par exemple, lors de séjour en camps de réfugiés) ou prémigratoire (par exemple, dans le pays d'origine);
- > Avoir subi de la violence en raison du contexte culturel et social (par exemple, crimes d'honneur ou autre violence liée au genre);
- > Avoir subi de la violence conjugale ou familiale, avant ou après l'arrivée au pays d'accueil. La situation de violence ne doit cependant pas être active au moment de la participation au groupe.

De plus, les participantes :

- > Ne doivent pas être en crise ou en grande détresse au moment de la référence ou au début du groupe;
- > Doivent être physiquement, intellectuellement et psychologiquement en mesure de participer à 12 séances hebdomadaires d'une durée de deux heures;
- > Doivent avoir l'intérêt et la capacité de s'intégrer à un groupe, et démontrer une ouverture face à l'utilisation de modalités artistiques.

Note

Il n'y a aucune contre-indication à ce qu'une participante bénéficie d'un suivi en individuel ou fasse appel à d'autres ressources simultanément à sa participation au groupe.

¹ Centre d'aide aux victimes d'actes criminels

² Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractères sexuels

³ Centre intégré de santé et services sociaux

⁴ Centre intégré universitaire de santé et services sociaux

Éléments à considérer pour la composition du groupe

Selon notre expérience, le nombre optimal à atteindre pour la composition d'un groupe est de 6 à 8 participantes. Un groupe trop restreint peut limiter les occasions d'échange, tandis qu'un groupe trop large peut complexifier la dynamique du groupe de même que la gestion des activités et du temps. Compte tenu des désistements possibles, il est par ailleurs suggéré de recruter initialement 8 à 12 participantes afin de s'assurer d'un noyau stable de 6 à 8 participantes. Il faut également compter qu'il peut y avoir quelques absences ponctuelles aux rencontres de même qu'une ou deux attritions en cours de groupe.

Une attention doit être portée à la composition du groupe, notamment en ce qui a trait aux appartenances ethniques des participantes. D'un côté, une grande homogénéité ethnique peut faire ressortir des conflits intraethniques liés au contexte sociopolitique du pays d'origine ou d'une région géoculturelle, faisant ainsi obstacle à la cohésion du groupe et au bon déroulement de l'intervention. D'un autre côté, une grande hétérogénéité peut aussi entraver la cohésion du groupe et générer un sentiment d'isolement chez certaines participantes. Il apparaît donc important de trouver un équilibre entre mixité et similarités culturelles. À titre de balise, sur un groupe de 8 participantes, il pourrait y en avoir 2 ou 3 qui proviennent de la même région géoculturelle, mais il n'est pas recommandé d'avoir plus du tiers des participantes qui proviennent d'une même région ou d'un même groupe ethnique. L'idée ici est d'assurer une certaine diversité culturelle dans le groupe. Les participantes sélectionnées doivent être informées au préalable de la mixité culturelle du groupe.

Afin de favoriser une plus grande cohésion dans le groupe et soutenir le développement d'un sentiment d'appartenance, il est aussi important de prendre en considération d'autres points communs qui pourraient relier les participantes entre elles (par exemple, l'âge, avoir des enfants, avoir eu un métier similaire, être allées au même cours de francisation, être arrivées au pays d'accueil à la même période, etc.).

Dans la mesure du possible, il n'est pas recommandé d'inclure dans le groupe deux personnes qui sont proches, par exemple, les membres d'une même famille, ou des amies intimes. La présence d'une personne proche pourrait, dans certains cas, avoir un effet inhibant pour une participante. Les intervenantes sont invitées à faire appel à leur jugement clinique pour décider s'il est opportun d'intégrer au groupe des membres d'une même famille ou des amies.

Entretien initial avec les participantes

Il est recommandé de faire une rencontre initiale en individuel avec toutes les personnes ayant été référées au groupe. Cet entretien peut avoir lieu 4 à 6 semaines avant le début du groupe. Cette rencontre est importante, car elle permet en premier lieu de vérifier les critères d'inclusion/exclusion et d'évaluer dans quelle mesure le groupe peut être bénéfique pour cette personne. Cette rencontre initiale permet également d'expliquer plus en détail le format de l'intervention et les conditions de participation, de répondre aux questions pouvant émerger et d'évaluer la motivation à participer au groupe. Lors de cette rencontre, il est également opportun de vérifier le degré d'aisance avec les modalités artistiques et les différents médiums proposés. En effet, les modalités artistiques peuvent ne pas convenir à tous. Pour différentes raisons, certaines personnes peuvent éprouver plus de difficultés que d'autres à s'investir dans ce type de modalités et à en tirer profit sur le plan thérapeutique. Il importe donc de s'assurer que les participantes potentielles sont à l'aise avec ce type de modalité.

Cet entretien initial permet également d'évaluer les besoins psychosociaux, souvent nombreux chez les personnes immigrantes ou réfugiées, et ce, afin de prévoir des ressources supplémentaires ou complémentaires (par exemple, travailleuse sociale, ressources communautaires, etc.) et de maximiser ainsi la disponibilité des participantes au processus thérapeutique. C'est également l'occasion de vérifier ce qui pourrait faire obstacle à la participation au groupe et d'identifier des pistes de solutions possibles (concernant par exemple le gardiennage ou les déplacements).

Enfin, cet entretien initial permet de confirmer la participation au groupe et d'obtenir un consentement verbal à cette participation. Cette étape est importante afin de s'assurer que les participantes comprennent bien la teneur de l'intervention ainsi que les conditions de participation au groupe. Les femmes sont notamment informées que leur consentement implique qu'elles s'engagent à participer aux 12 séances de l'intervention, que leur assiduité aux rencontres est importante pour tirer profit de l'intervention, que leur participation est volontaire et qu'elles peuvent y mettre un terme à tout moment et sans préjudice.

Vous trouverez un canevas pour la conduite de cet entretien initial à l'**annexe 2**.

L'organisation sous tous ses angles

L'achat de matériel artistique, les collations, le transport des participantes, la réservation d'un local et des options de garderie sont à prévoir, car ils représentent des facteurs facilitant l'animation des intervenantes et l'assiduité de la participation des femmes.

Transport des participantes

Il est possible que les participantes aient à utiliser les transports en commun pour participer au groupe. Si les frais de déplacement posent problème et que le covoiturage n'est pas possible, il serait utile de vérifier la possibilité de remboursement via des programmes gouvernementaux. Par ailleurs, certains programmes des CISSS ou des CIUSSS offrent des jetons de transport pour permettre à leur clientèle de participer à des activités ciblées et à durée limitée. Il est à noter que le déplacement des participantes est souvent un enjeu dans leur assiduité au groupe. Le co-voiturage entre les participantes a souvent été une option gagnante pour favoriser l'assiduité.

Garderies

Il est possible que plusieurs participantes aient des enfants en âge de fréquenter une garderie. Si certaines n'ont pas accès à ce service, il est important d'explorer les différentes ressources du milieu afin de faciliter leur participation au groupe (par exemple, halte-garderie ou bénévoles reconnus). Il est important de vérifier ce besoin lors de l'entretien initial.

Matériel artistique

Voici la liste du matériel nécessaire à la réalisation des activités

- > Chevalet ou tableau pour l'animation
- > Crayons de couleur (bois, cire, feutre, pastels) - au choix
- > Acrylique, gouache, peinture à l'eau
- > Pinceaux de différentes dimensions avec verres pour le nettoyage
- > Essuie-tout
- > Revues et/ou images découpées
- > Paillettes brillantes
- > Colle, papiers collants, ciseaux
- > Feuilles de papier et cartons de différentes couleurs et dimensions
- > Carte du monde grand format (si plastifiée, elle pourra être réutilisée)
- > Épingles à tête de couleur
- > Fils
- > Grands morceaux de tissus
- > Balles de tennis
- > Bols de cartons
- > Chandelles, briquet
- > Petites roches



Une grande partie du matériel peut se retrouver dans les magasins à un dollar. Cette dépense est à prévoir dans les frais d'exploitation. Le matériel restant sera utilisé dans la réalisation d'autres groupes. Le matériel nécessaire pour chacune des séances est précisé dans le **protocole d'intervention**.

Local

Il est important de trouver un local paisible, suffisamment spacieux et éclairé pour permettre au groupe de vivre une expérience agréable. Dans le local choisi, il serait souhaitable de retrouver un espace pouvant contenir des tables pour effectuer les activités artistiques, et un autre espace propice à la relaxation, aux échanges en groupe et aux jeux symboliques.

Collations

Un moment de pause est prévu à la mi-temps de chaque séance. Une légère collation à coût minime peut être offerte (eau, jus, fruits, biscuits). Cette dépense est à prévoir dans les frais d'exploitation.

Conservation des réalisations artistiques

Pendant la durée du groupe, les réalisations artistiques faites par les participantes seront conservées dans un porte-folio confectionné par les intervenantes. Les objectifs du porte-folio seront présentés aux participantes lors de la première séance en groupe. Les participantes seront informées que le porte-folio et les réalisations artistiques seront conservés en lieu sûr durant la durée du groupe et que le tout leur sera remis lors de la 12^e et

dernière séance. Elles doivent être informées que dans le cas où elles abandonneraient le groupe avant son terme, le porte-folio et son contenu seront détruits après la 12^e séance si elles ne les réclament pas.

Tenue de dossiers

Normalement, un dossier individuel pour chaque participante doit être créé pour y conserver les notes prises lors de l'entretien initial, ainsi que les notes spécifiques relativement à sa participation au groupe. Un dossier pour le groupe doit aussi être créé pour y consigner les notes évolutives du groupe. Dans tous les cas, la tenue de dossiers doit répondre aux exigences des Ordres professionnels concernés et se conformer aux normes des milieux dans lesquels l'intervention est octroyée.

Nombre d'heures à prévoir pour la tenue d'un groupe

Sur une base hebdomadaire et pendant la tenue du groupe, il faut prévoir environ 2 heures pour l'animation de chaque séance, ce à quoi il faut ajouter un temps de préparation ainsi qu'un temps de *debriefing*. Le temps accordé à la préparation et au *debriefing* varie selon le degré d'aisance avec l'intervention. Pour l'animation d'un premier groupe, il faut prévoir environ une heure pour le temps de préparation, et environ 45 minutes pour le *debriefing*. Pour une première expérience, il faut donc estimer un total d'environ 3 à 4 heures par semaine, incluant l'animation, le temps de préparation et le *debriefing*. Ce temps diminue significativement pour les groupes subséquents.

Outre le temps de préparation et de *debriefing*, et dépendamment du niveau d'aisance avec l'intervention, les intervenantes peuvent aussi prévoir quelques moments de réflexion clinique portant sur la dynamique du groupe ou sur le parcours singulier des participantes. Au besoin, ces moments de réflexion clinique peuvent être accompagnés par une personne qui a déjà animé le groupe ou qui est familière avec cette intervention. À noter que pour l'animation d'un premier groupe, un certain nombre d'heures de formation et d'accompagnement clinique est requis (voir précisions à la **page 8**).

Enfin, il faut prévoir un certain nombre d'heures pour le recrutement des participantes ainsi que pour les entretiens initiaux. Encore là, ce nombre d'heures peut être plus élevé pour un premier groupe, mais diminue pour les groupes subséquents et au fur et à mesure que les partenaires référents se familiarisent avec ce service. Si le groupe est offert annuellement et de manière récurrente, les partenaires finissent par référer au groupe tout au long de l'année et le recrutement s'en trouve grandement facilité.

Implication du milieu et des gestionnaires

L'offre de service pour l'intervention de groupe ne peut se faire sans l'appui des gestionnaires des institutions ou des milieux concernés. Une telle démarche doit en effet rejoindre leurs préoccupations et intérêts. Les gestionnaires doivent être parties prenantes des différentes étapes de la planification de l'intervention. Il importe par conséquent qu'ils soient bien informés des objectifs de même que des retombées de l'intervention. À cet effet, les intervenantes peuvent souligner l'apport clinique de l'intervention de groupe, le nombre de participantes pouvant être rejointes, et les possibles retombées sur le mieux-être de chacune d'entre elles. Il est aussi important de rappeler que l'intervention vise une clientèle normalement difficile à rejoindre et qui tend à ne pas consulter d'emblée les services

standards. L'intervention proposée est adaptée aux besoins spécifiques de cette clientèle. Enfin, il importe que les gestionnaires comprennent bien que la première expérience de l'intervention de groupe représente un investissement de temps plus grand pour les intervenantes, mais que cet investissement diminue substantiellement lors des groupes subséquents. La formation préparatoire, les activités de soutien clinique et l'accès à un manuel d'intervention détaillé outillent les intervenantes et rendent ce modèle d'intervention avantageux pour un milieu ou une institution.

Résumé des frais d'exploitation à prévoir

- > Location de salle (si applicable)
- > Matériel artistique
- > Collations
- > Interprétariat

RECHERCHE- ACTION

Étapes de la recherche

Au moment de la publication de ce manuel, un projet de recherche-action chapeautant l'élaboration et l'évaluation de cette intervention de groupe est toujours en cours. Ce projet était lié à l'origine au chantier d'innovation sociale et pédagogique d'intervention de quartier (Morin et al., 2013) et est le fruit d'une collaboration entre des chercheuses de l'Université de Sherbrooke et des intervenantes du CSSS de Sherbrooke. Ce projet d'intervention de groupe, initié en 2010 via un projet-pilote s'adressant à des femmes réfugiées de la région des Grands Lacs d'Afrique, s'est développé selon un processus de co-construction et d'amélioration continue. L'évaluation du projet-pilote et les recommandations issues de cette première expérience du groupe ont mené à la mise sur pied d'un projet de recherche-action pour évaluer les retombées de l'intervention. Au moment de la publication de ce manuel, des données ont été recueillies auprès de trois groupes qui ont eu lieu à Sherbrooke en 2013, 2014 et 2016, et il est prévu que la collecte de données se poursuive auprès de prochains groupes.

Objectifs de recherche

Cette recherche-action a deux principaux objectifs :

- > Évaluer les retombées de l'intervention de groupe auprès de la clientèle visée;
- > Modéliser l'intervention en élaborant un manuel d'intervention afin de bien outiller les intervenants et en assurer la pérennité.

Méthodologie

Un devis de recherche mixte est utilisé pour recueillir des données qualitatives et quantitatives. Les données qualitatives proviennent de questions ouvertes posées aux participantes via un questionnaire d'entrevue semi-structuré lors de mesures pré et post intervention. Les données qualitatives proviennent également des notes prises par des observatrices-participantes durant les séances et après celles-ci, lors des debriefings avec les intervenantes. Les données quantitatives sont recueillies à l'aide de questionnaires pré et post intervention, comprenant notamment des données démographiques, ainsi que des indicateurs d'impact tels que le Harvard Trauma Questionnaire (HTQ) et le World Health Organisation Quality of Life - Bref (WHOQOL-Bref). À ce jour, des données ont été recueillies auprès d'une vingtaine de femmes issues de différentes origines ethniques.

Résultats et retombées thérapeutiques

L'analyse des données recueillies jusqu'à présent montre que l'intervention, bien que brève, favorise une certaine intégration et une décristallisation du vécu traumatique. Les analyses qualitatives effectuées par Aubin (2015) et celles faites auprès des groupes subséquents montrent que les femmes rapportent à la fin de l'intervention éprouver un certain apaisement face à leur vécu, que les souvenirs douloureux le sont un peu moins parce qu'ils peuvent davantage coexister avec des souvenirs positifs et réconfortants.

Les participantes disent aussi se sentir plus fortes, plus en confiance, plus calmes et moins seules. Des effets sur l'intégration à la société d'accueil ont aussi été rapportés. Les femmes ont trouvé aidant de pouvoir partager avec d'autres femmes à propos de leurs difficultés d'intégration ainsi que des informations pouvant faciliter celle-ci. Elles ont souligné la qualité du lien établi avec les intervenantes et, sur la base de cette expérience, plusieurs ont dit se sentir plus en confiance de faire appel à d'autres services ou ressources pour avoir de l'aide. Leur participation au groupe semble ainsi avoir eu un effet positif sur leur confiance envers les services publics et leur espoir quant à l'investissement d'un futur prenant place au Québec. Des participantes ont également nommé l'impact de l'intervention sur leur famille et leurs proches, en rapportant notamment une amélioration de la communication et une diminution des conflits et des tensions dans la famille.

L'analyse des données quantitatives, bien que l'échantillon soit encore restreint, montre une diminution des ruminations, des pensées et souvenirs négatifs, des malaises physiques, ainsi qu'une augmentation de la concentration, de la qualité du sommeil, du sentiment d'espoir, des souvenirs positifs et du temps consacré à prendre soin de soi. En général, l'intervention a été appréciée par les femmes parce qu'elle leur a permis de se sentir moins seules, de partager des stratégies de régulation émotionnelle et de reprendre contact avec leurs forces et avec ce qui est aussi positif dans leur vie. Les activités artistiques ont été appréciées par la majorité des participantes et considérées comme pertinentes au processus thérapeutique. Les activités de relaxation et de pleine conscience ont également été appréciées et plusieurs femmes ont mentionné les avoir transposées dans leur quotidien et partagées avec des membres de leur famille.

Diffusion des résultats

Une thèse de doctorat en psychologie s'est rattachée à ce projet de recherche-action. En 2015, la thèse *La place de l'art dans l'intervention de groupe auprès de femmes réfugiées ayant subi la violence* a été produite par Élisabeth Aubin. Ces écrits ont permis d'étayer les retombées thérapeutiques de l'intervention par l'art, ainsi que les défis et les avantages du groupe pour les intervenantes et l'institution. Au moment de la publication de ce manuel, deux publications scientifiques sont en cours de rédaction. Le modèle d'intervention ainsi que les résultats préliminaires ont été présentés dans le cadre de plusieurs colloques tels que ACFAS, ARIC, SSPC, colloque *Parcours de Résilience*, et autres événements (Benoit et al., 2011a, 2011b, 2014, 2016, 2017, 2018).

Bénéfices pour les intervenantes et les institutions ou organismes

Outre les retombées pour les participantes, cette intervention de groupe a aussi des avantages pour les intervenantes et pour les institutions ou organismes au sein desquels elle est octroyée.

D'abord, il s'agit d'une intervention structurée et les composantes de chaque séance ont fait l'objet d'une réflexion méticuleuse afin de soutenir adéquatement le travail thérapeutique et l'atteinte des objectifs. L'intervention s'accompagne d'un manuel détaillé, complet et facile à utiliser, outillant les intervenantes dans leur travail auprès de femmes immigrantes et réfugiées ayant des vécus traumatiques et de violence. L'accès à du soutien clinique offert par les membres de l'équipe qui ont participé à l'élaboration de cette intervention, de même que l'effet de « portage » attribuable au format de groupe, représentent des moyens efficaces pour prévenir les manifestations de traumatisme vicariant et de fatigue de compassion pouvant découler de l'exposition répétée aux récits traumatiques et du travail auprès de personnes qui ont subi une violence déshumanisante. L'expérience de l'animation du groupe offre aussi aux intervenantes des occasions de réfléchir à leur pratique et peut ainsi contribuer à leur développement professionnel.

Au niveau institutionnel, cette intervention de groupe permet de rejoindre une clientèle vulnérable qui ne consulte pas d'emblée les services psychosociaux et pour qui les interventions conventionnelles peuvent être moins appropriées ou avoir moins de sens. L'intervention permet également d'offrir un service à plusieurs personnes à la fois et est adaptée à une clientèle ayant des besoins spécifiques. Par l'appui et le renforcement des réseaux de soutien, cette intervention de groupe permet d'agir en amont sur des problèmes pouvant être rencontrés dans les communautés culturelles. À un niveau plus macro, une offre de service adaptée témoigne du souci des institutions d'accueillir adéquatement et de prendre soin de ces personnes qui ont dû fuir leur pays et s'installer sur une nouvelle terre d'asile, transportant avec elles leur bagage de souffrance, leur parcours de résilience, leurs rêves et leurs espoirs.

RÉFÉRENCES

- Alayarian, A. (2007). *Resilience, suffering and creativity*. Londres : Karnac.
- Aubin, E. (2015). *La place de l'art dans l'intervention de groupe auprès de femmes immigrantes et réfugiées ayant subi de la violence : une étude exploratoire* (Thèse de doctorat inédite). Université de Sherbrooke, Sherbrooke, Québec.
- Baker, A. B. (2006). Art speaks in Healing survivors of War: The use of art therapy in treating trauma survivors. *Journal of Aggression Maltreatment and Trauma*, 12 (1-2), 183-198.
- Benoît, A., Makhoul, D. (2004) Sur le chemin de l'espoir. Guide pratique pour groupes d'entraide à l'intention des femmes ayant subi la violence suite à des conflits armés. Centre des femmes de Montréal.
- Berteau, G. (2006). *La pratique de l'intervention de groupe : Perceptions, stratégies et enjeux*. Québec : Presses de l'université du Québec.
- Chen, A. (2010). Immigrants access to mental health services: Conceptual and research issues. *Canadian issues, Summer*, 51-54.
- Cohen-Émerique, M. (1993). L'approche interculturelle dans le processus d'aide. *Santé Mentale au Québec*, 18 (1), 71-92.
- Cohen-Émerique, M. (1996). L'approche interculturelle, une prévention à l'exclusion. *Les cahiers de l'ACTIF*, 1-2 (250-251), 19-29.
- Diallo, L. et Lafrenière, G. (2007). Intervenir auprès des survivants de guerre, de torture et de violence organisée. *Reflète*, 13 (1), 41-77.
- Diken, B. et Laustsen, C. B. (2005). Becoming abject: Rape as a weapon of war. *Body and Society*, 11(1), 111-128. doi: 10.1177/1357034X05049853
- Dionne, L. (2009). Traumatismes, détresses et migrations. *Vivre ensemble*, 16(56), 1-20.
- Drozdek, B. et Wilson, J. P. (2004). Uncovering: Trauma-focused treatment techniques with asylum seekers. Dans B. Drozdek et J. P. Wilson (dir.), *Broken Spirits: The Treatment of Traumatized Asylum Seekers, Refugees and War and Torture Victims*, (pp. 243-276). New York : Brunner-Routledge.
- Drozdek B., (2010). *Review of Healing invisible wounds: Paths to hope and recovery in a violent world*. *Transcultural Psychiatry*, 47(1), 189-190.
- Drozdek, B., & Bolwerk, N. (2010). Evaluation of group therapy with traumatized asylum seekers and refugees- The Den Bosch model. *Traumatology*, 16, 117-127.
- Fortuna, R. L., Porche V. M. et Alegria, M. (2008). Political violence, psychosocial trauma, and the context of mental health services use among immigrant Latinos in the United States. *Ethnicity and Health*, 13(5), 1-27.
- Gariépy-Brisson, A. (2011). *L'intervention auprès des réfugiés ayant vécu de la violence organisée : vers une pratique de groupe adaptée* (Mémoire de maîtrise inédit). Université de Sherbrooke, Québec.
- Hanania, A. (2018). A proposal for culturally informed art therapy with Syrian refugee women: the potential for trauma expression through embroidery. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 31(1), 33-42. doi: 10.1080/08322473.2017.1378516
- Kalmanowitz, D. L., & Ho, R. T. H. (2017). Art therapy and mindfulness with survivors of political violence: A qualitative study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9, 107-113.
- Kalmanowitz, D., & Ho, R. T. H. (2016). Out of our mind Art therapy and mindfulness with refugees, political violence and trauma. *The Arts in Psychotherapy*, 49, 57-65.
- Khanlou, N. (2010). Migrant mental health in Canada. *Canadian Issues, Summer*, 9-16.
- Kira, I. A., Ahmed, A., Wasim, F., Mahmoud, V., Colrain, J., & Rai, D. (2012). Group therapy for refugees and torture survivors: Treatment model innovations. *International Journal of Group Psychotherapy*, 62(1), 69-88.

- Kirmayer, L. J., Weinfeld, M., Burgos, G., du Fort, G. G., Lasry, J.-C., & Young, A. (2007). Use of health care services for psychological distress by immigrants in an urban multicultural milieu. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *52*, 295-304.
- Kirmayer, L. J., Narasiah, L., Munoz, M., Rashid, M., Ryder, A. G. P., Guzder, J., Pottie, K. (2011). Common mental health problems in immigrants and refugees: General approach in primary care. *Canadian Medical Association. Journal*, *183*, 959-967.
- Kramer, E. (1993). *Art as therapy with children* (2^e éd.). Chicago: Magnolia Street.
- Kramer, E. (2001). Sublimation and art therapy. Dans J.A. Rubin (Éd.), *Approaches to art therapy: Theory and technique* (2^e éd., pp. 28-39). New York: Brunner-Routledge.
- Lacroix, M. et Sabbah, C. (2007). La violence sexuelle contre les femmes dans les pays en guerre et vivant des conflits ethniques: défis pour la pratique. *Reflets*, *13*(1), 18-40.
- Machouf, A., Gauthier, M.F., Rousseau, C., & Benoit, M. (2009). Dissémination des projets d'expression créatrice pour les enfants immigrants et réfugiés. Le défi du transfert des connaissances et des pratiques. *Revue québécoise de psychologie*, *30*, 121-139.
- Malchiodi, C. A. (2003). *Handbook of art therapy*. New York: The Guilford Press.
- Martinez, E. (2010). *Survivre à la violence organisée : parcours et témoignage de deux femmes rwandaises* (Mémoire de maîtrise). Université de Montréal, Montréal.
- McNiff, S. (1992). *Art as medicine*. Boston : Shambhala.
- McNiff, S., Barlow, G. (2011). Cross-cultural psychotherapy and art. *Art therapy journal of the american art therapy association* *26*, 3, 100-106
- Mollica, R.F. (2006). *Healing invisible wounds*. New York : Harcourt, Inc.
- Morin, P., Leblanc, J., Dallaire, N., Doré, C., & Benoit, M. (2013). L'intervention de quartier à Sherbrooke ou quand le CLSC s'installe à la porte d'à côté. *Nouvelles pratiques sociales* (NPS) - dossier spécial *Les enjeux de l'intervention sociale territoriale (IST)*, *26*(137), 102-117.
- Moro, M.R. (1992) Principes théoriques et méthodologiques de l'ethnopsychiatrie : L'exemple du travail avec les enfants de migrants et leurs familles. *Santé mentale au Québec*, *17*(2), 71-98.
- Nankervis, A.D.M. (2013). Ethics in Art Therapy. Dans P. Howie, S. Prasad, & J. Kristel (Éds), *Using Art Therapy with Diverse Populations: Crossing Cultures and Abilities* (pp. 56-64). London: Jessica Kingsley.
- Nicholson, B. L., Kay, M. D. (1999). Group treatment of traumatized Cambodian Women: A culture-specific approach. *Social Work*, *44*, 470-475.
- Nuamburg, M. (1987). *Dynamically oriented art therapy*. New York: Grune & Stratton/Chicago: Magnolia Street.
- Rousseau, C. (2000). Les réfugiés à notre porte : violence organisée et souffrance sociale. *Criminologie*, *33* (1), 185-201.
- Rousseau, C., Benoit, M., Lacroix, L., & Gauthier, M.F. (2009). Evaluation of a Sandplay Program for Preschoolers in a multiethnic neighbourhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *50*, 743-750.
- Rousseau, C., Singh, A., Lacroix, L., Bagilishya, D., & Measham, T. (2004). Creative Expression Workshops for Immigrant and Refugee Children. *Journal of American Academic Child and Adolescent Psychiatry*. *43*, 235-238.
- Toseland, R.W., & Rivas, R.F. (2016). *An introduction to group work practice* (8^e éd.). Boston: Pearson.
- Turcotte, D., & Lindsay, J. (2019). *L'intervention sociale auprès des groupes* (4^e éd.). Québec : Chenelière éducation.
- Vasilevska, B. et Simich, L. (2010). A Review of the International Literature on Refugee Mental health Practices. *Canadian Issues, Summer*, 33-38.
- Vatz-Laaroussi, M. (2008). Les interventions interculturelles centrées sur l'histoire. Enjeux pour la formation. Dans Depireux, J. et A. Manço (Eds.), *Formation d'adultes et interculturelité: Innovations en pays francophones* (pp.31-42). Bruxelles : L'Harmattan.

White, M. (2004). Working with People Who Are Suffering the Consequences of Multiple Trauma: A Narrative Perspective. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 2004 (1), 45-76.

Yalom, I., & Leszcz, M. (2005). *Theory and practice group psychotherapy* (5^e éd.). New York: Basic Books.

Communications orales

Benoit, M., & Aubin, E. (2016, Février). *L'expression par l'art pour soutenir l'intervention auprès de personnes immigrantes et réfugiées*. Communication orale présentée dans le cadre des midi-conférences du CIUSS-CHUS de l'Estrie, Sherbrooke, Québec.

Benoit, M. Aubin, E., Rondeau, L., & Godbout, S. (2014). *Group Intervention for Refugee Women Who Have Experienced War Related Sexual Violence*. Communication présentée à la rencontre annuelle de Society for the Study of Psychiatry and Culture (SSPC), San Diego, Californie.

Benoit, M., Rondeau, L., Bégin, M.P., & Morin, K. (2011a, Juin). *Groupe pour femmes africaines ayant subi de la violence : une histoire de co-construction*. Communication orale présentée dans le cadre de l'ARIC, Sherbrooke, Québec.

Benoit, M., Rondeau, L., Bégin, M.P., & Morin, K. (2011b, Mai). *Intervention de groupe pour les réfugiés ayant subi de la violence organisée*. Communication orale présentée dans le cadre de l'ACFAS, Sherbrooke, Québec.

Benoit, M., Rondeau, L., & Godbout, S. (2013, Décembre). *Intervention de groupe pour les immigrants et réfugiés ayant vécu la violence*. Communication orale présentée au colloque des Centres affiliés universitaires (CAU) : Pour une première ligne forte de la valorisation des savoirs d'expériences des personnes usagères des services de santé et de services sociaux, Sherbrooke, Québec.

Benoit, M., Rondeau, L., Laliberté, G., & Machouf, A. (2018, Octobre). *Intervention novatrice pour les femmes réfugiées ayant subi la violence*. Communication orale présentée au colloque *Parcours de résilience : accompagner les réfugiés suite aux traumatismes* du centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé physique des réfugiés et des demandeurs d'asile en collaboration avec SHERPA, Montréal, Québec.

Benoit, M., Rondeau, L., & Machouf, A., (2017, Février). *Intervention novatrice pour femmes immigrantes et réfugiées ayant été exposées à la violence. L'expérience de Montréal et de Sherbrooke*. Communication orale présentée dans le cadre des Midis de MÉTISS, CLSC Côte des Neiges, Montréal, Québec.



PROTOCOLE D'INTERVENTION

PROTOCOLE D'INTERVENTION

Quelques informations et consignes pour l'utilisation de ce protocole

Dans cette partie du document, les 12 séances de l'intervention de groupe sont décrites en détail, séance par séance.

Il est indiqué, pour chacune des séances :

- > La préparation et le matériel nécessaire;
- > Les activités d'ouverture;
- > Le titre et les thèmes abordés;
- > Les objectifs spécifiques et les étapes de chaque activité proposée;
- > L'activité de fermeture.

Structure des séances

Chaque séance a une structure d'intervention qu'il importe de respecter, dans la mesure du possible. Il est essentiel de toujours commencer avec un exercice de relaxation, et de prendre bien soin de terminer la séance avec l'exercice de fermeture. **La fermeture de la séance est très importante et ne doit en aucun cas être négligée ou escamotée.**

Durée des séances

La durée habituelle des séances est d'environ deux heures, sauf pour la première séance où un peu plus de temps est prévu, soit deux heures quinze minutes. À titre de repère, la durée suggérée de chaque activité est indiquée dans le descriptif des séances. Le temps alloué à chaque activité est approximatif et peut varier selon leur déroulement. Des ajustements au niveau du temps peuvent être faits.

Titre et thèmes

Chaque séance a un titre qui représente un thème (par exemple, séance n° 1 : Moi et le groupe). Il est primordial que le titre et le thème de la séance soient clairement transmis aux participantes.

Objectifs spécifiques

Notez que les objectifs sont parfois formulés à l'intention des intervenantes seulement. Dans ce cas, il sera alors indiqué « *Objectifs à l'intention des intervenantes* ». Les objectifs sont aussi parfois formulés pour que les intervenantes puissent les transmettre aux participantes. Dans ce cas, il sera indiqué « *Objectifs formulés pour les participantes* ». **Il est essentiel que les objectifs de chaque activité soient clairement expliqués aux participantes pour qu'elles en saisissent la portée thérapeutique.**

Ligne du temps

Le principe de la **ligne du temps** (passé, présent, futur) est central dans cette intervention pour marquer symboliquement la continuité et le mouvement dans l'histoire d'une personne. Ainsi, certaines séances portent sur le présent, d'autres séances portent sur l'enfance, etc. **Il est primordial de s'y rapporter au début de chaque séance** pour que les participantes puissent situer chaque séance sur la **ligne du temps**. Représenter la ligne du temps sur un support visuel (par exemple, un grand carton, tableau, *flip chart*) et s'y référer régulièrement est aidant.

Activités artistiques

Les activités artistiques se déroulent généralement en silence. Toutes et chacune (intervenantes, participantes et interprètes) sont invitées à respecter l'espace de réflexion des participantes pendant l'activité. Pour chaque activité artistique, les participantes sont invitées à prendre une ou quelques minutes de réflexion avant de commencer leurs réalisations.

Périodes de discussion et d'échange

Du contenu psychoéducatif peut être transmis par les intervenantes pour soutenir les échanges. Des suggestions sur le contenu psychoéducatif à transmettre sont indiquées dans le protocole, lorsque jugé pertinent. Des verbatim sont aussi proposés pour soutenir les interventions. Lors des périodes d'échange, il importe de respecter le rythme de chaque participante et de ne pas forcer la prise de parole, le dévoilement ou l'introspection.

Code de vie

Il est important que les intervenantes s'assurent de conserver une copie du **code de vie** du groupe qui aura été élaboré lors de la première séance, car il pourrait être utile de s'y reporter au fil des séances. Si possible, il pourrait être traduit et affiché au mur à chaque séance.

Équipe d'intervention

Toutes les séances doivent être animées par les deux mêmes intervenantes afin d'assurer l'établissement du lien de confiance et d'un sentiment de sécurité et de stabilité. De la même manière, il est important que les interprètes soient les mêmes à toutes les séances. Une observatrice participante peut se joindre au groupe, mais cette personne ne doit pas participer à l'animation du groupe ni remplacer une intervenante. Privilégier que cette personne soit présente à toutes les séances afin d'assurer une certaine stabilité dans le groupe.

Et que le voyage commence...

Préparation et matériel spécifique

Durée : 2 h 15

Matériel artistique habituel à toutes les séances (papier/carton, crayons de couleur, pastels, revues ou images déjà découpées, colle, ciseaux).

Matériel additionnel

Prévoir le matériel pour transcrire le code de vie (chevalet ou grandes feuilles de papier collées au mur, crayon-feutre, etc.)

Préparation

Les intervenantes doivent préparer à l'avance les porte-folios avec du carton. S'assurer qu'ils soient tous de couleur différente.

1 Présentation des intervenantes, des participantes et des interprètes

15 min

Mot de bienvenue et présentation des intervenantes suivis de la présentation des participantes et des interprètes. Toutes (incluant les intervenantes) nomment d'où elles viennent (pays d'origine). Présentez l'observatrice participante s'il y en a une. Les intervenantes rappellent que les participantes ont toutes été rencontrées individuellement afin de s'assurer que le groupe pouvait répondre à leurs besoins. Faire un petit tour de table pour explorer les attentes des participantes face au groupe et à l'intervention. Notez que les participantes peuvent être déroutées par une question directe telle que : *Quelles sont vos attentes vis-à-vis le groupe ?* Il est suggéré d'inviter les participantes à s'exprimer plutôt sur ce qui les a motivées à venir au groupe, par exemple : *Qu'est-ce qui vous a décidé à venir au groupe ? Qu'est-ce que vous souhaitez en participant au groupe ?*

Présentation aux participantes du thème et du but de la rencontre. Cette présentation peut être formulée de la façon suivante : *Aujourd'hui, le titre de la rencontre est **Moi et le groupe**. La rencontre d'aujourd'hui vise donc à former notre groupe qui se suivra sur les 12 rencontres que nous aurons ensemble. Dans un premier temps, nous allons vous présenter les objectifs du groupe, ses particularités, le déroulement des séances. Puis, nous allons ensemble élaborer un code de vie qui représente les règles que nous nous donnons comme groupe. Nous apporterons des précisions sur le rôle des interprètes et des intervenantes. Après la pause, nous ferons un exercice pour vous permettre de vous initier aux médiums artistiques.*

2 Présenter les objectifs du groupe

5 min

En guise d'introduction aux objectifs du groupe, les intervenantes présentent les raisons pour lesquelles le groupe a été mis sur pied.

Exemple : *Nous connaissons certaines réalités de vie de plusieurs d'entre vous, alors nous avons pensé que permettre de vous rencontrer, d'échanger entre vous serait soutenant et aidant. Nous avons pensé également qu'il serait bénéfique pour chacune d'avoir accès à un lieu sûr où elle pourrait réfléchir à sa vie passée, actuelle et future.*

Présentation des objectifs du groupe par les intervenantes et formulés pour les participantes :

- > Briser l'isolement. Rencontrer d'autres femmes ayant vécu des situations semblables et créer des liens afin de se sentir moins seule.
- > Aider à trouver des façons de faire pour poursuivre le rétablissement (guérison) des blessures de « l'âme ». Ces blessures ont cicatrisé, mais elles font par moment encore mal et ramènent parfois au passé douloureux. Le groupe aidera à trouver différentes sources de soulagement.
- > Valoriser les forces utilisées pour soulager les blessures tant au niveau physique que psychologique.
- > Retrouver de bons moments de sa vie qui sont souvent oubliés quand on vit des événements difficiles.
- > Penser au futur et appuyer les projets qui sont en cours pour chacune des participantes.

3 Préciser aux participantes ce qu'est le groupe et ce qu'il n'est pas

5 min

Éléments à communiquer aux participantes pour expliquer ce qu'est le groupe :

- > Demander aux participantes si certaines d'entre elles ont déjà participé à un groupe. Explorer leurs expériences.
- > Spécifier que le groupe sera formé des mêmes participantes et qu'il n'y aura pas d'ajout de nouvelles participantes en cours de route (groupe fermé).
- > Les rencontres sont structurées à partir de thèmes qui s'inscrivent dans le temps. Il y aura des rencontres liées à leur vie actuelle, à leur vie passée et à leur futur.
- > Le groupe est construit de façon à soutenir et faciliter la participation de chaque participante.
- > Il n'y a toutefois pas d'obligation à parler de sujets qu'elles ne veulent pas aborder. Il ne s'agit pas d'un groupe où les participantes doivent faire des témoignages ou prendre la parole si elles ne le souhaitent pas.
- > Préciser que chacune pourra s'exprimer quand elle le souhaitera. Toutefois, il peut arriver qu'en raison du contenu, du temps requis pour l'interprétariat, toutes les participantes ne puissent s'exprimer à toutes les rencontres.
- > Le groupe n'est pas un cours (ex. : cours en francisation), ni une série de séances d'information (ex. : comment faire son rapport d'impôt), mais une occasion de réflexion personnelle et de partage.

- > Le groupe est basé sur les échanges que les participantes auront entre elles et avec les intervenantes. Ces échanges s'appuieront la plupart du temps sur des exercices ou des réalisations artistiques faits en individuel.
- > Le groupe n'est pas un lieu pour faire des débats politiques.

4 Expliquer aux participantes le déroulement des séances et le rationnel

5 min

Éléments à communiquer aux participantes pour expliquer le déroulement des séances :

- > Chaque séance débute par une relaxation afin de permettre aux participantes de se déposer, de reprendre son souffle. Il s'agit aussi de transmettre un outil qu'il est possible d'utiliser dans la vie de tous les jours. Chacune des rencontres offrira une façon différente de relaxer, ce qui permet à chaque participante de choisir ce qui lui convient afin qu'elle puisse répéter l'exercice chez elle. (Préciser les bienfaits de la relaxation – les exercices de relaxation peuvent inclure des exercices de pleine conscience qui aident la personne à reprendre contact avec le moment présent et avec son corps.)
- > À la relaxation suit un « *Comment ça va ?* » afin de prendre contact avec le groupe et avoir une brève idée de l'état d'esprit de chacune.
- > S'enchaîne la présentation du thème et des objectifs de la séance accompagnée d'explications de l'activité associée au thème.
- > Plusieurs séances incluent des activités artistiques. **Il est important de rassurer les participantes à savoir qu'il ne faut pas être artiste ou avoir des habiletés artistiques pour réaliser les activités proposées.** Celles-ci visent essentiellement à soutenir l'expression de soi d'une autre façon que par les mots, à la manière et au rythme de chacune. Il est pertinent de préciser ici que les périodes de réalisations artistiques se passent en silence afin que les participantes puissent se concentrer sur leur propre expérience.
- > Un retour en groupe aura lieu après ces activités. Ceci ouvre la possibilité d'aller plus loin, de s'entraider, d'avoir l'éclairage des intervenantes sur le vécu des participantes et permet de soutenir leurs forces et leurs ressources. Les échanges entre les participantes et avec les intervenantes sont liés aux thèmes de chaque séance. Les participantes sont encouragées à échanger sur leur expérience, mais **il est important de mentionner qu'elles ne seront pas forcées de parler si elles souhaitent garder le silence.**
- > Il est important de spécifier que les réalisations artistiques sont déposées à chaque séance dans un endroit protégé. Elles seront remises aux participantes à la fin du groupe.
- > Enfin, à la fin de chaque séance, un bref moment est alloué à la fermeture de la séance.

Instructions pour l'animation et éléments à communiquer aux participantes :

- > Expliquer ce qu'est un code de vie (règles de fonctionnement du groupe). Intervenantes et participantes donnent des exemples de lieu, de regroupements qui ont un code de vie (ex. : école, église).
- > Écrire sur un tableau ou sur une grande feuille ce que les participantes souhaitent comme règles de fonctionnement pour le groupe. Si un tableau est utilisé, il est important de penser à conserver une copie papier du code de vie afin de pouvoir s'y référer à la deuxième séance, et plus tard, au besoin.
- > Les intervenantes s'assurent de la présence de règles de base qui permettent d'établir un cadre sécuritaire et respectueux. Si cela n'est pas mentionné par les participantes, les intervenantes doivent transmettre que :
 - >> La confidentialité doit être maintenue par l'engagement de chaque participante à la protéger. Avec la confidentialité, le groupe devient un endroit suffisamment sécuritaire pour favoriser l'ouverture des participantes.
 - >> Souligner que le respect de la vie privée de chacune est important autant dans les moments de pause du groupe qu'à l'extérieur du groupe. Chacune a droit à son espace privé. Si une question est posée et que la personne n'est pas à l'aise d'y répondre, elle peut le dire et protéger ainsi ce qu'elle souhaite garder privé. Les intervenantes s'assurent que toutes les participantes s'approprient et comprennent bien ce principe.
 - >> Le respect entre les participantes ainsi que le non-jugement sont essentiels au bon fonctionnement du groupe. Chaque participante a droit à son espace, à son rythme, à son temps de parole et d'écoute par les autres participantes.
 - >> Rappeler que le groupe n'est pas le lieu pour faire des débats politiques.
 - >> Selon les contextes, il peut être suggéré aux participantes de ne pas se fréquenter à l'extérieur des séances pour la durée du groupe. (Note : Les intervenantes doivent décider en amont si elles souhaitent ou non faire cette suggestion. Le cas échéant, elles devront en expliquer le rationnel aux participantes.)
 - >> La ponctualité et l'assiduité au groupe sont importantes afin de retirer les bienfaits du groupe et aussi parce que la participation de chacune est importante pour l'ensemble du groupe. Aussi, compte tenu du fil conducteur et de la cohérence entre les rencontres, il ne sera pas possible de réintégrer le groupe après 3 absences consécutives.
 - >> Concernant les absences, rappeler qu'il est important d'en informer les intervenantes.
- > Le groupe adopte le code de vie.

6 Présenter le rôle des intervenantes et des interprètes

5 min

Éléments à communiquer aux participantes à propos du rôle des intervenantes et des interprètes :

- > Informer que ce sont les intervenantes qui animent et dirigent les rencontres. Elles s'assurent du maintien des objectifs du groupe et alimentent les échanges. Elles ont la responsabilité de la gestion du temps, du respect du cadre et de la protection de l'espace et du rythme des participantes.
- > Informer le groupe du fonctionnement avec les interprètes. Mentionner qu'il est important de donner le temps aux interprètes de traduire.
- > Spécifier que tout ce qui est dit à l'interprète doit être communiqué au groupe.
- > Mentionner que les interprètes ne répondent pas directement aux questions des participantes, mais les ramènent au groupe.
- > Si présence d'une observatrice participante : parler de son rôle dans les séances. Préciser que ce n'est pas un rôle d'animation, mais que l'observatrice participante peut à l'occasion participer à certaines activités sans prendre trop d'espace et sans faire d'intervention. Il peut être spécifié aux participantes que son rôle est de prendre des notes sur l'intervention afin de l'améliorer.

7 Consentement et participation au groupe

2 min

Faire un bref retour sur quelques éléments du consentement verbal à la participation au groupe donné lors de l'entretien initial. Ceci peut être abordé ainsi avec les participantes :

Lors de l'entretien en individuel, vous avez donné votre consentement verbal à participer au groupe et votre présence aujourd'hui atteste de ce consentement. Comme cela a été mentionné à ce moment, nous vous rappelons que vous pouvez mettre fin à votre participation à n'importe quel moment. Si c'est le cas, nous vous demandons simplement de nous en aviser. Nous vous demandons aussi de nous aviser si vous pensez devoir vous absenter à une séance.

Sur la base de notre expérience, nous savons que le groupe a des effets bénéfiques sur les femmes qui y participent dans son intégralité. Un des ingrédients de réussite est l'engagement personnel des participantes et leur assiduité aux séances. Afin de maximiser les effets bénéfiques du groupe, il est donc important pour vous d'évaluer si êtes en mesure de vous engager pour les 12 séances. Nous sommes disponibles à la fin de la séance si vous souhaitez discuter de cet aspect.

Pause (5 min)

Objectifs de l'activité (pour les intervenantes et formulés pour les participantes) :

- > Offrir aux participantes un premier contact avec les médiums artistiques disponibles et les sensibiliser au processus de production artistique.
- > Créer un lien entre les participantes et favoriser l'émergence de la cohésion du groupe.

CONSIGNES

- > Rappeler que le dessin n'a pas à être esthétique. L'important est d'explorer et d'essayer les différents médiums.
- > Présenter le matériel artistique aux participantes.
- > Une intervenante fera une démonstration de la particularité de chacun des médiums.

**DÉROULEMENT (EN TROIS TEMPS)****Temps 1 (15 min)**

Exploration individuelle des médiums sur de grandes feuilles. Les participantes font des essais avec le matériel de leur choix.

Temps 2 (20 min)

Autour d'une table, chaque participante fait rapidement (2-3 min) un dessin sur une feuille qu'elle passe par la suite à sa voisine de droite. Cette dernière poursuit le dessin selon son inspiration. Après 2 ou 3 minutes, elle passe à son tour le dessin à sa voisine de droite et ainsi de suite jusqu'à ce que chaque participante retrouve son dessin initial complété par l'ensemble des participantes.

Temps 3 (15 min)

Retour en groupe. Chaque participante décrit son dessin ou ce qu'il évoque en un mot. L'ensemble des mots est rassemblé pour représenter le groupe (une intervenante pourrait écrire les mots au tableau ou sur une feuille). Les intervenantes peuvent encourager les participantes à tenter de dégager un thème commun.

9 Présentation du porte-folio

10 min

Objectifs (pour les intervenantes et formulés pour les participantes) :

- > Le but du porte-folio est de conserver les réalisations artistiques.
- > Le porte-folio symbolise aussi un espace intime protégé pour les participantes qui peuvent y déposer leurs œuvres. Les porte-folios sont déposés dans un endroit sécuritaire où personne n'y a accès.

CONSIGNES

- > Présenter les porte-folios que les intervenantes auront simplement fabriqués à l'aide de carton avant la séance. S'assurer qu'ils sont tous de couleur différente.
- > Demander aux participantes de choisir un porte-folio en spécifiant qu'au fur et à mesure des rencontres de groupe, elles pourront y insérer leurs créations artistiques et autres objets personnels (ex. : photos, écriture), y dessiner et y ajouter des éléments décoratifs de leur choix.
- > Rappeler que les porte-folios sont placés dans un endroit sécuritaire et qu'ils leur seront remis à la fin des 12 séances du groupe. Rappeler aux participantes que si elles abandonnent le groupe avant son terme et qu'elles ne le réclament pas, le porte-folio et son contenu (réalisations artistiques) seront détruits après la 12^e séance.

10 Fermeture de la séance

5 min

Relaxation

La relaxation sert à prendre conscience de son corps. On peut ensuite fermer la séance.

CONSIGNES

- > Demander aux participantes de s'installer confortablement, de fermer les yeux et de porter attention à leur respiration. Prendre tout simplement conscience du souffle qui entre et qui sort.
- > Faire 5 respirations.



Préparation et matériel spécifique

Durée : 2 h 00

Matériel artistique habituel à toutes les séances (papier/carton, crayons de couleur, pastels, revues ou images déjà découpées, colle, ciseaux).

Matériel additionnel

Apporter un tambourin pour l'exercice de prise de contact.

Préparation

Les intervenantes doivent avoir préparé leur autoportrait avant la séance.

Note

Il peut être aidant d'avoir la ligne du temps (passé, présent, futur) en support visuel. Il peut aussi être aidant d'afficher le *code de vie* en guise de rappel des règles que s'est données le groupe.

1 Relaxation

5 min

Objectifs (pour les intervenantes et formulés pour les participantes) :

- > Expérimenter la respiration de deux façons différentes.
- > Prendre conscience de sa respiration.

CONSIGNES

Demander aux participantes de s'installer confortablement, de fermer les yeux et de porter attention à leur respiration. En premier lieu, faire trois respirations normales. Ensuite, faire l'expérience de la respiration abdominale en les invitant à mettre les mains sur leur ventre et à sentir le mouvement du ventre qui gonfle et dégonfle (3 fois). Expliquer l'importance de cette respiration plus profonde. Cette respiration est un bon soutien dans les périodes de stress, pour les problèmes de sommeil et de concentration (au besoin, voir verbatim plus détaillé à l'**annexe 3**).

2 Comment ça va ?

5 min

- > Demander à chaque personne de dire à nouveau leur nom.
- > *Dans le moment présent, nommez votre état d'esprit.* (Ceci doit être bref, ne pas encourager l'élaboration.)
- > Bref rappel du code de vie :
 - >> *Le code de vie est à la base de la formation de notre groupe.* Rappeler les grandes lignes des règles que le groupe s'est données.

3 Activité de prise de contact

5 à 10 min

Le but de cette activité est de permettre d'établir une connexion entre les participantes, au travers le mouvement, le regard et sans utiliser les mots. Expliquer dans vos mots le but de l'activité aux participantes.

CONSIGNES

- > Inviter les participantes à se mettre debout et fermer les yeux.
- > Prendre une grande inspiration puis rouvrir les yeux et commencer à marcher au rythme du tambourin et de manière aléatoire.
- > Lorsque le son arrête, chaque personne connecte par le regard avec la personne la plus proche d'elle.
- > Les deux personnes soutiennent leurs regards en silence jusqu'à la reprise du rythme par le tambourin.
- > Cet exercice est répété quelques fois.

4 Présentation du thème de la rencontre : qui je suis

2 min

*Aujourd'hui, le titre de la rencontre est **Je, tu et nous**. Ce titre a été choisi, car le but de la rencontre est de vous permettre de réfléchir à la personne que vous êtes aujourd'hui, mais aussi de vous présenter aux autres et de commencer à tisser des liens. Nous allons faire ceci entre autres au travers d'une activité artistique qui s'appelle l'**autoportrait**.*

En utilisant le support visuel de la ligne du temps, les intervenantes peuvent indiquer que le thème de la séance touche le **présent**.

Objectifs à l'intention des intervenantes :

Permettre aux participantes de réfléchir à qui elles sont maintenant et à ce qu'elles veulent en présenter au groupe. Permettre la création de liens entre les participantes.

Présentation de l'activité et objectif formulé pour les participantes (5 min) :

L'activité peut être présentée de la façon suivante : *Aujourd'hui, vous allez apprendre à vous connaître davantage et partager entre vous un ou des aspects de vous qui vous définissent, que vous aimez et que vous êtes à l'aise de partager. Vous pouvez choisir de mettre l'accent sur un trait de caractère, une qualité, une activité que vous aimez réaliser, ou quelque chose d'autre qui vous rend unique et qui parle de vous et de qui vous êtes.*

DÉROULEMENT (EN DEUX TEMPS)**Temps 1 (25 min)****Réalisation de l'autoportrait**

- > Cette activité peut se réaliser à l'aide de différents médiums, dont le collage pour celles qui seraient moins à l'aise avec les crayons ou les pastels.
- > Commencer l'exercice par la présentation de l'autoportrait de chacune des intervenantes qu'elles auront préalablement réalisé.



Les intervenantes auront le souci d'y intégrer un certain niveau de profondeur (exemple : représenter une valeur qui les habite) afin d'inciter les participantes à personnaliser l'exercice.

Note aux intervenantes

L'idée ici est de guider les participantes en montrant un exemple. Il s'agit également d'atténuer l'écart entre les intervenantes et les participantes au profit de la relation et du lien de confiance. Il est suggéré de présenter le portrait de votre co-animatrice et non le vôtre, tel qu'il le sera demandé aux participantes qui présenteront le portrait de leur partenaire et non le leur. Attention par contre de ne pas restreindre l'expérience des participantes par un effet de modelage. Il peut être ainsi judicieux de mentionner qu'il y a plusieurs manières de faire et que plusieurs médiums peuvent être utilisés. Les intervenantes peuvent également utiliser des médiums différents pour leur autoportrait afin de représenter la diversité des possibilités.

Mentionner aux participantes que le portrait peut être symbolique (exemple : dessiner une balance pour représenter la justice s'il s'agit d'une valeur importante qui les définit).

- > Inviter les participantes à prendre une minute de silence pour réfléchir à ce qu'elles souhaitent présenter d'elle-même et à leur choix de médium. Elles pourront ensuite commencer leur autoportrait.



DÉROULEMENT (SUITE)

- > Rappeler à toutes que l'activité se passe en silence et qu'il est important de respecter l'espace de réflexion des participantes.

Temps 2 (15 min)

Le partage en dyade

- > Une fois l'autoportrait terminé, les participantes sont invitées à former une dyade. Il est préférable que les intervenantes décident à l'avance le pairage des participantes et prévoient, au besoin, les aménagements à faire pour faciliter l'interprétation. Il est suggéré de favoriser les dyades interethniques plutôt que les dyades d'une même ethnie.
- > Chaque partenaire présente son autoportrait à la partenaire qui lui a été désignée.

Pause (5 min)

6 Discussion et partage en groupe

45 min

- > Chaque participante présente en grand groupe l'autoportrait de sa partenaire de dyade ou, si certaines le préfèrent, elles peuvent présenter leur partenaire par son nom et cette dernière peut présenter elle-même son autoportrait.
- > Pendant la présentation, les autoportraits sont affichés au mur de la salle de rencontre.
- > Les intervenantes doivent s'assurer que l'échange soit dirigé vers tout le groupe afin que les participantes créent des liens entre elles et qu'une cohésion de groupe prenne forme. Il faut être vigilant à ce que l'échange ne soit pas uniquement un dialogue entre les intervenantes et les participantes.

L'animation faite par les intervenantes pendant l'échange en groupe peut intégrer les éléments psychoéducatifs suivants :

- > Utilisation des éléments des autoportraits afin de souligner les forces personnelles des participantes. Cette orientation permet d'approfondir la connaissance de soi et de rester en contact avec ses ressources.
- > Favoriser un échange sur l'identité, et mettre l'accent sur le fait que certains aspects restent intacts et solides à la suite de certains événements de vie, alors que d'autres aspects de soi changent après ces mêmes événements (exemples tirés de l'autoportrait - aider les participantes à voir ce qui reste intact).
- > Faire ressortir le vécu similaire des participantes et la dimension unique de leur personne.
- > Aider les participantes à faire le constat de la richesse du groupe. Le groupe pourrait se choisir un mot ou un symbole représentant la richesse du groupe.
- > Des remerciements au groupe pour cet échange et ce partage.

CONSIGNES

- > Prendre quelques respirations profondes et demander aux participantes de se connecter à ce qui est demeuré solide au fond de soi en dépit des événements difficiles vécus.
- > Mettre l'accent sur le fait que ceci représente un ancrage qui n'a pas bougé.
- > Diriger leur attention sur l'appréciation qu'elles ont toutes reçue du groupe. Souligner que toutes sont dignes de cette appréciation, digne d'intérêt.
- > Inviter les participantes à partir avec ce qu'il y a au fond d'elle-même et à se laisser porter durant les prochains jours par ce qui émergera de cette rencontre.
- > Remercier les participantes de leur participation. On pourrait même les inviter à applaudir afin de rendre hommage aux forces qui ont pu se maintenir à travers les événements de leur vie.

Préparation et matériel spécifique

Durée : 2 h 00

Matériel artistique habituel à toutes les séances (papier/carton, crayons de couleur, pastels, revues ou images déjà découpées, colle, ciseaux).

Note

Il peut être aidant d'avoir la ligne du temps (passé, présent, futur) en support visuel.

Préparation

Pas d'autre matériel ou préparation nécessaire pour cette séance.

1 Relaxation

5 min

CONSIGNES

Demander aux participantes de s'installer confortablement et de fermer les yeux. Diriger la relaxation en nommant chacune des parties du corps en commençant par les pieds. Exemple : *Je relaxe mes pieds. Je prends conscience de mes orteils et de mes chevilles en respirant profondément* (au besoin, voir verbatim plus détaillé à l'**annexe 3**).

Rappeler que la relaxation favorise la détente et est bénéfique pour les problèmes de sommeil.

2 Comment ça va ?

5 min

Dans le moment présent, nommez votre état d'esprit. (Ne pas encourager l'élaboration.)

3 Présentation du thème de la rencontre : stabilité et changements

5 min

- > Le thème peut être introduit de la façon suivante : *La séance d'aujourd'hui s'intitule **Le pont, entre ici et là-bas**. La semaine dernière, nous avons abordé des aspects de vous qui vous représentent et qui témoignent d'une certaine **stabilité**. Aujourd'hui, nous abordons un volet différent, soit les **changements** que l'on vit quand on est dans un nouveau milieu de vie.*
- > En utilisant le support visuel de la ligne du temps, les intervenantes peuvent indiquer que le thème de la séance touche le **présent**.
- > Les intervenantes peuvent nommer certains éléments clés qui ont été mentionnés la semaine précédente.
- > Les intervenantes peuvent utiliser l'image de la plante que l'on change de pot, qui reprend lentement racines et qui développe d'autres racines, ou l'image d'un cordage qui relie le passé au présent. Ces images peuvent enrichir l'échange.

Objectifs (à l'intention des intervenantes) :

- > Faire le pont entre le pays d'origine et le pays d'accueil des participantes.
- > Recadrer le sentiment de rupture ou de déracinement.
- > Favoriser le rétablissement d'un sens de continuité entre le passé et le présent.
- > Développer et partager de nouvelles stratégies d'adaptation.

Objectifs formulés pour les participantes :

- > Se connaître davantage et échanger sur ce qui est vécu et les façons de s'adapter à son nouveau milieu de vie.
- > Faire le lien entre ici et son pays d'origine pour rétablir un sens de continuité entre le passé et le présent.

4 Activité : la carte postale

45 min

- > L'activité est présentée en demandant aux participantes de créer une carte postale destinée à une personne réelle (parente, amie, voisine, etc.) ou fictive du pays d'origine.
- > Le contenu peut être présenté de la façon suivante : *Vous imaginez que vous vous adressez à une amie (sœur, parente, etc.) restée dans votre pays d'origine. Vous lui racontez ce qu'est maintenant votre vie. Vous décrivez votre logement, votre environnement, ce que fait votre famille, vos occupations, les nouveaux amis que vous avez. Vous relatez ce que vous aimez et ce que vous aimez moins, vos coups de cœur, vos craintes, ce dont vous vous ennuyez, etc.*

CONSIGNES

- > Chaque participante prend un carton qui servira de carte postale.
- > La participante a le choix d'exprimer par écrit ou par dessins ce qu'elle veut transmettre à l'être cher.
- > Seront disponibles pour faire l'exercice : papier, carton, crayons, pastels, collage, etc.
- > Prévoir que des participantes analphabètes pourraient solliciter l'aide des interprètes pour écrire ce qu'elles veulent exprimer.
- > Inviter les participantes à prendre un moment de réflexion en silence avant de commencer l'activité. Rappeler aux participantes qu'il est important de garder le silence pendant l'activité afin que chacune puisse être attentive à sa propre expérience.



Pause (10 min)

5 Discussion et partage en groupe : retour sur l'activité en intégrant des éléments psychoéducatifs

45 min

- > De façon spontanée, les participantes expliquent leur carte postale.
- > Tout en reconnaissant l'expérience de perte et de deuil, les intervenantes peuvent mettre l'accent sur les éléments préservés malgré le déracinement, les moyens utilisés pour s'adapter à la nouvelle réalité. L'accent doit être mis sur les forces et sur l'importance des valeurs.
- > Importance de souligner à quel point immigrer est source de grands stress :
 - >> Confrontation avec beaucoup de nouveauté.
 - >> Perte de repères et impression de ne plus se reconnaître.
- > Importance de souligner que des éléments fondamentaux de soi subsistent et aident à se retrouver (faire des liens avec l'autoportrait).

CONSIGNES

- > Inviter les participantes à prendre un moment de réflexion en silence.
Pour clore la séance, nous vous invitons à prendre une minute de silence. Si vous le voulez, vous pouvez fermer les yeux. Durant ce moment, nous vous invitons à penser au pont que vous avez construit depuis que vous êtes arrivées, entre ici et votre pays d'origine (là-bas). Nous vous invitons à penser à comment cette expérience de migration vous a transformées, mais aussi comment certains aspects de vous sont demeurés pareils.
- > Prendre une minute de silence en soutien à l'introspection. À la fin de cette minute de silence, les intervenantes peuvent proposer aux participantes de prendre du temps durant la semaine pour relaxer, respirer profondément tout en pensant à leurs forces et aux moyens qu'elles ont utilisés pour s'adapter à leur nouvelle vie au Québec.

Note aux intervenantes

Rappeler aux participantes l'importance d'être présentes aux séances 4, 5 et 6, car il y a une suite logique dans la séquence de ces séances.

Préparation et matériel spécifique

Durée : 2 h 10

Matériel artistique habituel à toutes les séances (papier/carton, crayons de couleur, pastels, revues ou images déjà découpées, colle, ciseaux).

Matériel additionnel

Une grande carte du monde (qui pourra être récupérée pour les prochains groupes), que vous pouvez vous procurer sur Internet ou dans une librairie, des épingles à tête de couleur et du fil pour les relier.

Préparation

Installer à l'avance la carte du monde à un endroit visible et facile d'accès pour les participantes.

Note

Il peut être aidant d'avoir la ligne du temps (passé, présent, futur) en support visuel.

1 Relaxation

5 min

Mouvements doux du cou et de l'arc dorsal

CONSIGNES

Demander aux participantes de s'installer confortablement et, si elles le désirent, de fermer les yeux. Ensuite, les inviter à détendre le cou en faisant des mouvements de la tête allant de haut en bas, exécutés très lentement. Par la suite, les participantes se lèvent, inclinent la tête et se penchent tranquillement vers leurs pieds en étirant chacune des vertèbres. Puis, elles remontent tranquillement, en déroulant vertèbres par vertèbres.

2 Comment ça va ?

5 min

Dans le moment présent, nommez votre état d'esprit. (Ne pas encourager l'élaboration.)

3 Activité ludique pour se remettre dans l'esprit de l'enfance

10 min

Le jeu des signes

Le but de cette activité est de créer un espace ludique pour aider les participantes à reprendre contact avec leur enfance et le plaisir et favoriser ainsi la résurgence de souvenirs heureux ou réconfortants. L'activité peut être présentée aux participantes comme un jeu pour se remettre dans l'esprit de l'enfance. Pour qu'elles comprennent le rationnel de cette activité, il peut être souhaitable de mentionner brièvement ici que la séance d'aujourd'hui portera sur le **passé** (en utilisant le support visuel de la ligne du temps). Vous pouvez ajouter ceci : *Nous vous expliquerons, après cette activité, pourquoi il peut être important parfois de retourner dans le passé.*

CONSIGNES

- > Les participantes sont invitées à s'installer en cercle et à penser à un signe qu'elles peuvent faire avec leurs mains pour se représenter (ex. : une main sur une oreille, les deux mains sur la tête, un doigt sur le front, se gratter la joue gauche).
- > Sur un rythme commun, les participantes sont invitées à taper deux fois sur leurs cuisses, puis une fois dans leurs mains, à répétition, jusqu'à ce que le rythme soit établi.
- > **Premier tour** : Lorsque le rythme est établi, une participante à la fois doit, en suivant le rythme, taper deux fois sur ses cuisses, puis faire son propre signe (à la place de taper dans ses mains), et taper encore deux fois sur ses cuisses, puis reprendre le rythme du groupe. Tout le groupe répète ensuite le geste (taper deux fois sur les cuisses, faire le signe de la participante, puis taper deux fois sur les cuisses).
- > **Second tour** : Une fois que toutes les participantes ont montré leur signe, une participante à la fois et chacune à son tour doit, en suivant le rythme, taper deux fois sur ses cuisses, puis faire son propre signe (à la place de taper dans ses mains), et retaper deux fois sur ses cuisses, puis faire le signe d'une autre participante de son choix (à la place de taper dans ses mains), et reprendre finalement le rythme commun du groupe.
- > C'est ensuite au tour de cette autre participante, tout en continuant de suivre le rythme, de faire son signe, puis le signe d'une autre participante de son choix et ainsi de suite.
- > Les participantes dont le signe n'est pas interpellé continuent à taper deux fois sur les cuisses, une fois dans les mains en suivant le rythme.
- > S'assurer que le signe de toutes les participantes a été interpellé une fois avant la fin du jeu.

4 Présentation du thème : les sources de sécurité que l'on retrouve en soi

5 min

Objectifs à l'intention des intervenantes :

- > Favoriser la réémergence de souvenirs positifs qui font appel au sentiment de sécurité intériorisé et auquel les participantes peuvent se référer pour réguler les émotions douloureuses.
- > Permettre aux participantes de partager des éléments positifs de leur passé aux autres membres du groupe afin qu'elles puissent se connaître autrement que par leurs difficultés ou leurs souffrances.
- > Susciter chez les participantes le rétablissement d'un sens de continuité entre le passé et le présent.

Objectifs formulés pour les participantes :

- > *Le titre de la rencontre d'aujourd'hui est **Mon ancrage** (comme une ancre de bateau). L'objectif de la rencontre est de vous permettre de reprendre contact avec vos propres sources de sécurité, comme les souvenirs d'enfance que vous chérissez et qui vous sécurisent, afin que vous puissiez vous en nourrir à nouveau.*
- > En utilisant le support visuel de la ligne du temps, les intervenantes peuvent indiquer que le thème de la séance touche le **passé**.

Note aux intervenantes

Se servir de la représentation de la ligne du temps pour expliquer le rationnel de retourner dans le passé. Il est important d'expliquer ce rationnel, car les participantes disent parfois qu'elles veulent aller vers l'avenir et ne pas retourner dans le passé. Vous pouvez leur dire que : *ce qu'elles sont aujourd'hui est construit en partie sur un passé qui les a forgées. Nous sommes toutes le fruit de notre histoire. Dans notre enfance, nous développons des forces et des stratégies qui nous guident tout au long de notre vie et qui représentent le fondement de notre personne, notre **ancrage**. Parfois, des personnes nous ont inspirées, ont été importantes pour nous et nous ont appris des choses qui nous aident à vivre maintenant. À certains moments, retourner dans le passé et dans notre histoire peut aussi nous permettre de mieux avancer vers le futur.*

5 Activité : le lieu sécurisant

45 min

- > Inviter les participantes à se reconnecter à une période sécurisante de leur enfance (ou à un autre moment de leur vie s'il n'y a rien qui vient de leur enfance). Il est possible de se référer à l'expérience du jeu pour faciliter la connexion avec l'enfance.
- > L'activité peut être présentée de la façon suivante : *Vous vous installez de façon confortable, car nous faisons un voyage dans le passé de votre enfance. Vous revisitez votre village (ville, ou autre lieu) avec vos yeux d'enfant. Vous retrouvez un endroit où vous aimiez être et qui vous rappelle de bons souvenirs. Cet endroit peut aussi être une personne ou un objet qui vous rassurait ou qui vous faisait du bien.*
- > Préciser aux participantes que cela peut être à un autre moment de leur vie s'il n'y a rien qui vient par rapport à l'enfance. L'important est qu'elles ressentent un sentiment de sécurité et de réconfort à l'évocation d'un souvenir.
- > Inviter les participantes à prendre quelques minutes (3 ou 4) en silence pour se connecter à cette représentation sécurisante et réconfortante (lieu, objet, personne, moment).

Notes aux intervenantes

Si l'évocation de l'enfance amène certaines participantes à reconnecter à des souvenirs trop douloureux, il est possible de les rediriger vers un lieu, un objet ou une personne d'une autre période de leur vie qui évoquent un sentiment de sécurité et de bien-être.

CONSIGNES

- > Lorsqu'elles sont prêtes, chaque participante prend un carton de grandeur standard et représente son lieu sécurisant à partir du matériel proposé (40 min).
- > Pendant qu'elles travaillent sur leur création, inviter les participantes à se laisser imprégner des souvenirs qu'elles chérissent, qui les apaisent et leur donnent de la force.



Pause (10 min)

Objectifs à l'intention des intervenantes :

- > Permettre aux participantes d'investir l'idée d'un lieu sécurisant qui peut être évoqué comme stratégie de régulation émotionnelle dans les rencontres de groupe et à l'extérieur du groupe.
- > Renforcer la cohésion du groupe.

DÉROULEMENT DU RETOUR EN GROUPE (EN TROIS TEMPS)

Temps 1 (35 min)

Les participantes qui le désirent partagent au groupe leur lieu sécurisant. Il est aussi possible de partager à propos de ce qu'a fait émerger cette activité.

Temps 2 (5 min)

À la suite de son partage, chaque participante situe son lieu sécurisant en le fixant à l'aide d'une épingle sur une carte du monde. Cet exercice sert à représenter la provenance de chacune.

Temps 3 (5 min)

Une fois tous les lieux sécurisants situés sur la carte du monde, une intervenante relie les épingles à l'aide d'un fil qu'elle dirige vers une épingle identifiant le lieu (ville) où se déroule le groupe. **Cet exercice est important, car il permet de symboliser les liens qui se tissent entre les participantes malgré leurs diverses origines. Il symbolise également les passerelles temporelles entre ici/là-bas, passé/présent.** Il est suggéré de ne pas escamoter cette étape.



Pendant la discussion, le contenu psychoéducatif peut être présenté de la façon suivante :

En plus de vivre de grands changements, il y a parfois des événements très difficiles qui se présentent à nous et qui vont prendre toute la place dans notre mémoire de sorte que l'on oublie les doux moments réconfortants, les lieux, les personnes, les objets qui ont été source de sécurité. Les retrouver, c'est constater qu'ils sont toujours présents à l'intérieur de soi et qu'ils peuvent nous sécuriser et nous réconforter encore, tout comme dans notre enfance. Aussi, ce lieu, cette personne, cet objet ou ce symbole, nous pouvons l'utiliser, s'y référer pendant nos rencontres, mais aussi dans d'autres moments qui peuvent être plus difficiles ou douloureux.

7 Fermeture de la séance

5 min

CONSIGNES

On demande à chaque participante de résumer en un mot ce qu'elle retient de la rencontre ou ce que la rencontre a pu faire émerger en elle. Laisser quelques secondes de silence pour que chaque participante puisse choisir son mot.

Note aux intervenantes

Rappeler aux participantes l'importance d'être présente la semaine suivante, car il y a une suite logique dans la séquence des séances 4, 5 et 6.

Préparation et matériel spécifique

Durée : 2 h 00

Matériel artistique habituel à toutes les séances (papier/carton, crayons de couleur, pastels, revues ou images déjà découpées, colle, ciseaux).

Matériel additionnel

S'assurer d'apporter un exemple de légende pour le génogramme (voir l'**annexe 4**).

Préparation

Les deux intervenantes doivent préparer à l'avance leur propre génogramme (voir les consignes sur la création du génogramme à la **page 79**).

1 Relaxation

5 min

Objectif à l'intention des intervenantes et formuler pour les participantes :

Cette relaxation vise à favoriser l'état de pleine conscience et les associations avec le lieu (objet, personne, etc.) sécurisant identifié à la dernière séance.

CONSIGNES

Les pieds bien ancrés dans le sol, le dos droit dans une posture digne, on prend de grandes respirations, plus profondes qu'à l'habitude (5 ou 6 respirations). On peut s'imaginer que nos pieds sont des racines qui s'ancrent dans le sol. On sent nos pieds lourds, bien enracinés. On porte notre attention à l'intérieur de nous et on se replonge dans notre lieu sécurisant, notre souvenir positif. On prend contact avec les émotions qui sont en nous en faisant place à ce souvenir. Tranquillement, on ramène notre attention à l'extérieur de nous.

2 Comment ça va ?

5 min

Dans le moment présent, nommez votre état d'esprit. (Ne pas encourager l'élaboration.)

3 Présentation du thème : notre histoire, notre bagage familial. Les forces et les valeurs transgénérationnelles

5 min

*Le titre de la rencontre d'aujourd'hui est **Mon enfance, ma famille, mes racines**. La rencontre porte sur notre histoire, notre bagage familial, les forces et les valeurs transmises d'une génération à l'autre.*

En utilisant le support visuel de la ligne du temps, les intervenantes peuvent indiquer que le thème de la séance touche le **passé**.

Objectifs à l'intention des intervenantes :

- > Susciter chez les participantes une réflexion sur les influences qu'elles ont reçues de certaines personnes ou à partir d'événements particuliers.
- > Souligner les événements marquants au niveau de leur famille.
- > Souligner les forces de leur environnement, les stratégies apprises et les ressources transgénérationnelles, cet ensemble faisant partie du bagage que portent toutes et chacune.

Objectifs formulés pour les participantes :

- > Permettre aux participantes de se resituer dans leur histoire personnelle et familiale.
- > Permettre aux participantes d'identifier les sources de forces en elles, les influences et les appuis qu'elles ont reçus de leur milieu familial ou de la part d'êtres chers.

4 Introduction à l'activité du génogramme

10 min

La présentation de cette activité est très importante afin que les participantes puissent vraiment saisir la profondeur de l'expérience.

Pour introduire le génogramme, il est pertinent de faire une rétrospective des séances en soulignant le fil conducteur qu'est la **ligne du temps**.

- > Il est important de rappeler que les éléments de stabilité (toujours présents) de leur personne ont été abordés dans les séances précédentes ainsi que les adaptations qu'elles ont dû faire depuis qu'elles ont immigré (référer aux activités de l'autoportrait et de la carte postale)
- > Par la suite, un retour sur un lieu de leur enfance ou une personne ou un objet représentant un sentiment de sécurité a été exploré et identifié comme étant toujours signifiant (rappeler l'activité du lieu sécurisant).

Une fois la rétrospective réalisée, le génogramme peut être présenté de la façon suivante :

*Nous continuons aujourd'hui en visitant notre histoire familiale à l'aide d'une activité appelée **génogramme** (pour que les participantes puissent savoir ce dont il s'agit, les intervenantes*

peuvent montrer ici un de leur exemple, sans l'expliquer). Cette activité permet d'identifier des sources de forces en nous, qui nous précèdent et qui nous ont servi d'appui jusqu'à maintenant. Nous développons toutes des stratégies qui nous aident à traverser des moments difficiles. Certaines viennent de nous, de notre être, de notre personnalité; certaines sont apprises ou proviennent des événements de notre vie. Enfin, certaines stratégies ou ressources nous sont transmises par des personnes importantes de notre vie. Ces personnes et ce qu'elles nous ont transmis, nous les portons en nous, même si elles sont loin ou décédées.

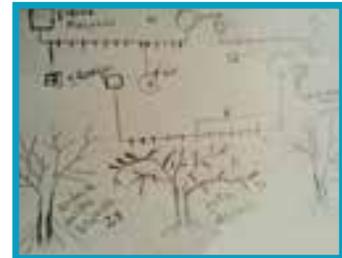
Faire un génogramme permet de se resituer dans son histoire, dans sa famille et de réfléchir aux personnes et aux événements qui nous ont transmis des forces contribuant à ce que nous sommes en tant que personne. Parfois, certaines personnes ou certains événements changent le cours de l'histoire de la famille et créent un impact qui se fait sentir sur plusieurs générations. L'exercice permet donc un moment de réflexion sur l'histoire et le passage de génération en génération du bagage que chacune porte. Visualiser ces liens et identifier ce qui est transmis permet de donner un éclairage nouveau sur qui nous sommes.

5 Activité du génogramme

60 min

CONSIGNES

- > Expliquer aux participantes que l'activité se déroulera en 3 temps :
 - >> Présentation des consignes pour la création du génogramme;
 - >> Présentation du génogramme des intervenantes pour donner un exemple;
 - >> Période de création de leur propre génogramme.
- > Aviser les participantes que la « discussion et partage en groupe » à propos du génogramme aura lieu à la prochaine séance.
- > Les participantes pourraient choisir de faire leur génogramme sous forme artistique, mais il est recommandé, pour faciliter le processus, de ne pas mettre à leur disposition le matériel nécessaire pour faire un collage (magazines, colle, ciseaux).



DÉROULEMENT (EN TROIS TEMPS)

Temps 1 (5 min)

Consignes à transmettre aux participantes

- > Expliquer que chaque participante créera son génogramme sur un carton à partir du matériel disponible ou au crayon.
- > Expliquer aux participantes que le génogramme est une représentation de leurs liens de famille. Vous pouvez utiliser le terme « arbre généalogique ». Certaines personnes comprendront ce terme.
- > Leur dire que le génogramme peut inclure plusieurs générations (par exemple : les grands-parents, parents, oncles/tantes, la participante elle-même et ses enfants/petits-enfants).
- > Il est également possible d'indiquer un événement ou une personne très marquant(e) dans la famille, même si ceci remonte à plusieurs générations.
- > Les participantes peuvent aussi choisir d'inclure d'autres personnes qui ne font pas partie de la famille, mais qui ont été significatives pour elles.
- > Une légende standard peut être remise aux participantes. Expliquer la légende aux participantes (voir exemple à l'**annexe 4**). Les interprètes auront à traduire cette légende.
- > Toutefois, les participantes pourraient aussi décider de se créer une légende plus personnalisée, surtout si elles réalisent un génogramme plus artistique.
- > Des couleurs peuvent être utilisées pour identifier des personnes significatives ou des événements marquants.
- > Une participante peut inscrire sur son génogramme d'autres informations pour chaque personne représentée tel : l'âge, le métier, le décès, l'origine ethnique, le lieu de résidence, une caractéristique particulière ou toutes autres informations qu'elle juge pertinentes.
- > Rassurer les participantes si elles sont incertaines de quelques informations ; le génogramme se base sur leurs perceptions et l'important est la réflexion qu'elles en retireront.
- > Indiquer aux participantes qu'elles peuvent choisir de faire leur génogramme sous une forme standard ou sous une forme artistique (par ex., en dessinant un arbre). Leur demander de ne pas utiliser le collage si elles décident de le faire sous une forme artistique.



DÉROULEMENT (SUITE)

Temps 2 (10 min)

Présentation du génogramme des intervenantes

Cette étape permet d'illustrer les consignes transmises précédemment aux participantes. Les intervenantes peuvent donc répéter ici les consignes au fur et à mesure qu'elles présentent leur propre génogramme.

Note aux intervenantes

Consignes concernant la création et la préparation de leur propre génogramme

- > Les intervenantes doivent préparer leur génogramme à l'avance. Il peut s'agir de leur propre famille, ou encore, d'un exemple construit pour illustrer la démarche. Il est important que ces génogrammes mettent en lumière des événements marquants pour la famille et, si possible, ayant eu des retombées **de résilience**.
- > Divers génogrammes peuvent être présentés. Par exemple, un sous **forme standard** et un sous **forme plus artistique**.
- > Si possible, lors de la présentation de leur propre génogramme, les intervenantes sont invitées à parler d'événements qui les ont marquées, ou de difficultés ou forces en lien avec leur histoire familiale. Les intervenantes sont cependant invitées à la prudence et à faire appel à leur jugement clinique quant aux informations transmises. Le **défi** ici pour les intervenantes est de donner suffisamment d'informations pour servir d'exemple et encourager les participantes à faire une réflexion en profondeur, sans toutefois révéler trop d'informations personnelles, par exemple, de nature traumatique ou qui pourraient susciter un malaise chez les participantes.

Temps 3 (45 min)

Période de création du génogramme

Une fois les consignes transmises aux participantes et que les intervenantes ont présenté leur propre génogramme, les participantes sont invitées à se mettre à l'œuvre pour la création de leur génogramme.

Pendant la période de création, il est possible de guider les participantes en les invitant à réfléchir à quelques questions exploratoires. (Ces questions peuvent être inscrites sur un carton ou un tableau pour que les participantes et les interprètes y aient accès tout au long de leur création.) **Il n'est pas nécessaire de poser toutes les questions.** Celles-ci visent à alimenter la réflexion des participantes quant à leur histoire et à celle de leur famille. Les intervenantes peuvent en proposer quelques-unes parmi les suivantes :

- > Quelles sont les personnes qui vous ont particulièrement aidées ou inspirées (et pourquoi)?
- > Y a-t-il des événements plus significatifs qui ont marqué votre famille et qui ont eu une influence sur vous? De quelle façon ces événements vous ont influencés?
- > Quelles sont les valeurs/croyances importantes dans votre famille?
- > Y a-t-il des traditions, rituels, célébrations pratiqués dans votre famille?



DÉROULEMENT (SUITE)

- > Quelles sont les pratiques religieuses ou comment s'exprime la spiritualité?
- > Comment les personnes de votre famille se donnent du soutien dans les moments difficiles?
- > Quand vous pensez à votre famille, quelles en sont les forces?
- > Vers qui iriez-vous spontanément dans votre famille pour avoir de l'aide?
- > Y a-t-il des souvenirs d'une personne en particulier que vous aimeriez partager? (bons ou moins bons)
- > Avez-vous des liens avec des personnes de votre famille qui sont à distance?

Note aux intervenantes

Cette activité peut nécessiter d'offrir plus de soutien aux participantes. Les intervenantes et les interprètes peuvent être amenées à être un peu plus actives. La réalisation du génogramme peut faire émerger une certaine souffrance chez des participantes. Il est important d'accueillir cette souffrance tout en orientant l'intervention vers les forces et ressources reçues. L'exemple du génogramme présenté par les intervenantes prend ici toute son importance.

Si le passé ou l'histoire familiale d'une participante est trop sombre, il est possible de lui demander de repérer une ou des personnes rencontrée(s) dans le parcours de sa vie et avec qui elle a développé un lien particulier, c'est-à-dire qu'une connexion positive s'est faite entre elles. Il n'est pas nécessaire que ces personnes soient en lien de sang.

Pause (5 min) – Quand les participantes en ressentent le besoin

6 Option facultative : porte-folio

20 min

Les intervenantes peuvent présenter cette option pour les participantes qui auraient terminé le génogramme avant la fin de la séance.

Objectif pour les intervenantes et formulé pour les participantes :

Rappeler aux participantes que le porte-folio représente un espace intime protégé où chaque participante choisit le contenu à y insérer. Ce qui y est inséré peut être gardé secret. Cependant, l'enveloppe extérieure représente ce qu'on choisit de révéler sur soi.

CONSIGNES

Les participantes qui ont terminé leur génogramme peuvent travailler sur leur porte-folio. Elles peuvent le décorer en fonction de leur histoire, des éléments de leur culture, de personnes qui leur sont chères et de tout ce qu'elles transportent de leur enfance à aujourd'hui. Elles y expriment ce qui les représente ou ce qu'elles ont envie de révéler sur soi.

7 Fermeture de la séance

5 min

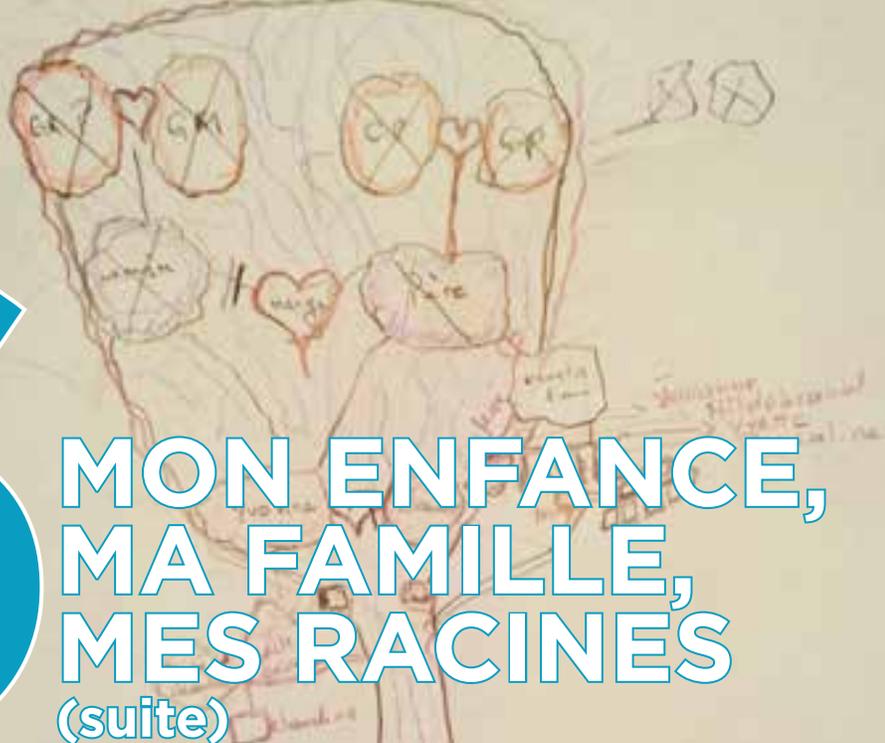
CONSIGNES

Un très **bref** tour de table peut être fait pour voir comment les participantes ont vécu l'activité et comment elles repartent, mais leur rappeler que le retour sur l'activité aura lieu à la prochaine séance. En guise de fermeture, demander aux participantes de se mettre debout, en cercle, de se prendre par les mains, de fermer les yeux et de garder le silence pendant une minute ou deux. Leur expliquer que le but de l'exercice est de permettre d'honorer ensemble leur histoire personnelle et transgénérationnelle.

SÉANCE

6

MON ENFANCE, MA FAMILLE, MES RACINES (suite)



Préparation et matériel spécifique

Durée : 2 h 00

Matériel artistique habituel à toutes les séances, **seulement si vous souhaitez faire l'activité du porte-folio** (papier/carton, crayons de couleur, pastels, revues ou images déjà découpées, colle, ciseaux).

Il n'y a pas d'autres activités artistiques prévues à cette séance-ci.

Matériel additionnel

Grand tissu pour l'activité de **la valise** lors de la fermeture.

1 Relaxation

5 min

Mouvements au niveau du cou, des épaules et du haut du dos

CONSIGNES

Demander aux participantes de s'installer confortablement, les pieds bien au sol, et de prendre quelques bonnes respirations. Tout en demeurant attentives à leur respiration, les participantes sont invitées à faire une lente rotation des épaules de l'avant vers l'arrière (4 ou 5 fois), puis de l'arrière vers l'avant (4 ou 5 fois). Les participantes sont ensuite invitées à faire des soubresauts avec les épaules, en laissant pendre les bras le long du corps, afin de relâcher les tensions dans les épaules. Inviter ensuite les participantes à faire une rotation du cou (en penchant la tête légèrement vers l'arrière, puis sur le côté, puis vers l'avant, etc.). Faire 3 fois dans un sens, puis 3 fois dans le sens inverse. Tirer ensuite les épaules vers l'arrière pour rapprocher les omoplates (environ 10 secondes).

Expliquer aux participantes que ces mouvements favorisent la relaxation du haut du corps. Leur rappeler qu'il importe, tout au long de ces exercices, de demeurer conscientes de leur respiration. Expliquer que ces exercices permettent de donner de l'énergie, mais aussi de ressentir un effet de détente dans la région des épaules et du dos.

2 Comment ça va ?

5 min

Dans le moment présent, nommez votre état d'esprit. (Ne pas encourager l'élaboration.)

3 Activité ludique pour remettre dans l'esprit de l'enfance

10 min

Passer la claque

Le but de cette activité est de créer un espace ludique pour amener les participantes à reprendre contact avec leur enfance et le plaisir, ainsi que pour renforcer le lien qu'elles sont en train de développer entre elles. L'activité peut être présentée aux participantes comme un jeu pour bouger et se remettre dans l'esprit de l'enfance (thème de la séance).

CONSIGNES

Il s'agit de *passer la claque* en gardant le rythme. Tout le monde forme un cercle et chaque personne met la main droite par-dessus la main gauche de sa voisine, paumes vers le haut. Une première personne « passe la claque » en se tournant vers sa voisine et en claquant légèrement l'intérieur de sa main droite. La claque se passe ainsi, en maintenant un rythme et en suivant le cercle. Faire quelques tours de cercle. Le meneur de jeu peut demander d'accélérer le rythme. Il peut y avoir un deuxième claquement ajouté au cercle simultanément lorsque le rythme devient rapide et bien établi.

4 Présentation du thème de la rencontre : les valeurs et les forces qui nous ont été transmises

2 min

*Comme la semaine dernière, le titre de la rencontre d'aujourd'hui est : **Mon enfance, ma famille, mes racines**. La rencontre va porter davantage sur les forces et les valeurs qui nous ont été transmises. La rencontre d'aujourd'hui fait suite à la rencontre de la semaine dernière, car nous ferons un retour sur vos génogrammes.*

Objectifs pour les intervenantes et formulés pour les participantes :

- > Le but de la rencontre est de permettre aux participantes de partager sur les forces et les valeurs qu'elles ont reçues de leur milieu d'origine.
- > Le but est aussi de susciter une prise de conscience que ces forces et valeurs représentent un bagage que l'on transporte et dont on peut choisir de se départir totalement ou en partie ou que l'on garde et transmet à nos descendants et/ou à notre entourage.

5 Discussion et partage en groupe à propos du génogramme

1 h 15 ou +

CONSIGNES

- > Les participantes ressortent leur génogramme et prennent quelques minutes pour s'y replonger (2 ou 3 min).
- > Il est possible de répéter certaines questions d'approfondissement de la séance précédente (voir pages 79 et 80), ainsi que de demander aux participantes de réfléchir à ceci :
 - >> Qu'est-ce que j'ai reçu et comment je l'ai transformé ?
 - >> Qu'est-ce qui m'a été transmis et qu'est-ce que je veux transmettre ?
 - >> Qu'est-ce qui m'a été transmis et dont je ne veux plus ?
- > Ensuite, les participantes qui le désirent présentent leur génogramme.
- > Vérifier au préalable quelles sont les participantes désirant présenter leur génogramme afin de s'assurer d'un partage du temps équitable. Les participantes ne sont pas obligées de présenter leur génogramme si elles ne le souhaitent pas.
- > Le contenu psychoéducatif lors de l'échange peut être orienté sur la mise en valeur des forces des participantes ressorties lors des séances précédentes.
- > Les inviter à repérer le lieu sécurisant (identifié à la séance 4) pour qu'elles puissent s'y reporter au besoin.
- > Il se peut que les participantes évoquent des blessures vécues en lien avec leur histoire familiale. Il faut aussi faire de l'espace pour ceci.

Pause (10 min)

6 Facultatif : travail sur le porte-folio

10 à 20 min

selon les groupes

Cette partie de l'atelier est facultative et dépend du temps utilisé pour l'échange en groupe à propos du génogramme. Si le temps ne le permet pas, cette activité peut être retirée du programme d'aujourd'hui.

Objectif :

Rappeler aux participantes que le porte-folio représente un espace intime protégé où elles représentent ce qu'elles veulent, y insèrent ce qu'elles désirent. Il n'y a pas de partage en groupe sur le porte-folio.

CONSIGNES

Inviter les participantes à représenter ce qu'a évoqué pour elles la création de leur génogramme. Cette représentation peut être dessinée sur le porte-folio ou encore, sur une feuille à part pouvant être insérée à l'intérieur du porte-folio. Cette représentation peut être reliée à ce dont, par exemple, elles sont fières (ex. : forces ou valeurs transmises et retransmises). Cette représentation peut aussi évoquer des événements difficiles ou des émotions douloureuses. Les participantes ont toujours l'option de ne pas intégrer un dessin dans leur porte-folio et de le détruire, si c'est ce qui fait sens pour elles.

Note aux intervenantes

L'idée ici est que les participantes puissent sentir qu'elles ont **le choix** : celui de révéler des aspects de leur histoire sur leur porte-folio, celui de garder secret des aspects de leur histoire (en les insérant dans leur porte-folio), celui de se départir symboliquement des aspects de leur histoire (en détruisant le dessin).

7 Fermeture de la séance

10 min

Le but de cet exercice est de permettre aux participantes de faire un tri symbolique de ce qu'elles veulent transporter avec elles et de ce dont elles veulent se départir.

CONSIGNES

Les participantes se placent en cercle. Au centre, un tissu est déposé en guise de valise. À tour de rôle, chaque participante s'avance jusqu'à la « valise » et fait le geste d'y déposer quelque chose qu'elle ne voudrait pas garder avec elle, ou bien d'y prendre quelque chose qu'elle voudrait emporter avec elle. Ce « quelque chose » peut être un objet, une personne, un sentiment, une pensée, un comportement, un événement, un souvenir, etc.

En déposant ou en retirant « quelque chose », la participante peut nommer, si elle le souhaite, ce qu'elle veut laisser ou prendre avec elle et expliquer pourquoi. Les participantes peuvent aussi choisir de garder le silence en faisant leur geste. L'important, c'est qu'elles fassent le geste en pleine conscience de ce qu'elles souhaitent garder ou laisser.

Préparation et matériel spécifique

Durée : 2 h 00

Matériel artistique habituel à toutes les séances (papier/carton, crayons de couleur, pastels, revues ou images déjà découpées, colle, ciseaux).

Matériel additionnel

Pour l'exercice de relaxation, apporter des balles de tennis sur lesquelles vous aurez inscrit au préalable les noms des participantes.

Prévoir un tissu d'une longueur de quelques mètres (type rideau) pour l'exercice de fermeture.

1 Relaxation**5 min****Automassage des pieds****CONSIGNES**

Chaque participante s'assoit confortablement. Une balle de tennis est remise à chaque participante. On roule chaque pied sur la balle de tennis. Des allers-retours sont faits à partir de la plante du pied. Par la suite, les participantes procèdent à un automassage des pieds avec les mains. Elles peuvent être orientées de la manière suivante :

- > Masser du milieu de la plante jusqu'à la voûte.
- > Masser la voûte.
- > Masser le talon.
- > Masser les orteils de chaque côté.
- > Masser tout le pied globalement.

Le massage des pieds est le massage des racines du corps. Cet exercice prépare en quelque sorte à la « grande marche » qui se fera en fermeture de la séance et qui symbolise **la traversée**.

Note aux intervenantes

Prendre soin d'inscrire le nom des participantes sur la balle de tennis (ou mettre la balle de tennis dans un ziploc en indiquant le nom de la participante sur le ziploc). Celle-ci pourra leur être remise à la fin de cette séance, ou à la fin de la dernière séance (12^e), en même temps que le porte-folio. Ce massage des pieds pourrait aussi se faire seulement avec les mains en l'absence de balles de tennis.

2 Comment ça va ?

5 min

Dans le moment présent, nommez votre état d'esprit. (Ne pas encourager l'élaboration.)

3 Présentation du thème de la rencontre : migration, épreuves, émergence de souvenirs

5 min

*Le titre de la rencontre d'aujourd'hui est **La traversée**. La rencontre vise à revisiter votre histoire de migration, à revenir sur cette période de votre vie et à faire de la place aux émotions (positives ou négatives) vécues pendant cette période de votre vie.*

En utilisant le support visuel de la ligne du temps, les intervenantes peuvent indiquer que le thème de la séance touche le **passé**.

Objectifs à l'intention des intervenantes :

- > Valider le vécu émotif associé au processus migratoire.
- > Soutenir le processus de deuil associé à la migration et autres pertes vécues.
- > Identifier les forces mises en œuvre pour surmonter les épreuves liées à la migration.

Objectifs formulés pour les participantes :

La création artistique prévue aujourd'hui vise à vous faire revisiter votre histoire de migration, cette période entre le moment où vous avez quitté votre pays et celui où vous vous êtes installées ici. Nous vous invitons à prendre ce moment maintenant pour revisiter cette partie de votre histoire, car il est possible qu'avec l'arrivée au pays d'accueil et tout ce que demande la réinstallation dans le nouveau pays, vous n'ayez pas eu le temps de vous laisser vivre pleinement les émotions associées à cette transition. Cette activité vous donne maintenant l'occasion d'y réfléchir, de repenser aux raisons qui ont provoqué cette migration et aux transformations qu'elle a nécessitées pour vous.

Les intervenantes peuvent préciser que différentes raisons poussent une personne et une famille à migrer et que le processus migratoire peut se produire par étapes, par périodes, avec plusieurs escales, ou de façon très précipitée et par une arrivée directe au pays d'accueil. Les histoires de migration varient d'une personne à l'autre.

CONSIGNES

- > Suggérer un bref moment de réflexion en silence afin que les participantes puissent se reconnecter avec leurs souvenirs liés à la migration (2 ou 3 min).
- > Inviter les participantes à utiliser les médiums et le support de leur choix afin de représenter la situation qui les a amenées à migrer. Elles peuvent aussi représenter un moment de leur parcours migratoire (voyage, transition, arrivée), ou les rêves et les appréhensions qu'elles pouvaient imaginer vis-à-vis leur pays d'accueil, etc.
- > Spécifier aux participantes que la représentation de leur parcours peut se faire à partir de symboles, de façon abstraite ou encore réaliste, selon ce qui fait sens pour elles.

**Note aux intervenantes**

Le rappel de cet épisode de vie peut faire émerger des souvenirs douloureux, tristes, évoquer des séparations déchirantes et aussi susciter des sentiments de soulagement. Soyez prêtes et disponibles à soutenir les participantes et à accueillir et contenir les émotions ou souvenirs difficiles qui pourraient émerger.

Option

Si les participantes terminent leur création avant la pause, les inviter à travailler sur leur porte-folio.

Pause (10 min)

5 Discussion et partage en groupe

45 min

Objectifs du retour :

- > Permettre aux participantes qui le désirent de partager leurs expériences migratoires.
- > Faire le constat que d'autres personnes peuvent avoir un vécu similaire.
- > Favoriser l'entraide et le support entre les participantes.

CONSIGNES

- > Inviter les participantes à partager leur vécu à partir de leur réalisation artistique ou de ce qui émerge de cette activité.
- > Il est important ici de ne pas forcer le dévoilement et de respecter le silence d'une participante.
- > Les animatrices sont plus actives afin de contenir et normaliser le vécu émotif qui est partagé par les participantes.
- > Le contenu psychoéducatif peut viser la normalisation des réactions face aux souvenirs émergents.
- > Rappeler aux participantes que ces souvenirs peuvent impliquer des émotions difficiles et douloureuses, comme la tristesse ou un sentiment d'avoir abandonné des êtres chers. Mais ces souvenirs peuvent aussi mettre de l'avant les forces que les participantes ont déployées pour passer à travers leurs épreuves.
- > Inviter les participantes à repenser à leur lieu (personne, objet, symbole, etc.) sécurisant (qu'elles avaient évoqué à la séance n° 4) qu'elles portent à l'intérieur d'elles et à s'y référer au besoin.

6 Fermeture de la séance

15 min

CONSIGNES

Utilisez un long tissu déposé par terre en méandres (avec des courbes), pour faire l'effet d'un chemin. Inviter les participantes à suivre le tissu qui symbolise un chemin, l'une après l'autre, lentement, seule et en silence. Elles sont invitées à faire cette marche en pleine conscience. Leur dire que cette marche représente leur parcours migratoire, qu'elles peuvent choisir de refaire maintenant différemment, en restant en contact avec leurs forces et leur lieu sécurisant à l'intérieur d'elles-mêmes. Elles peuvent choisir de faire le trajet en repensant à ce qu'elles ont vécu et/ou dans l'esprit de réparer quelque chose, de se réparer, de se soulager de la souffrance vécue, d'apaiser des émotions douloureuses.

Quand toutes ont fait le trajet, les inviter à former un cercle, à se prendre par les mains et à fermer les yeux. Rester un petit moment (1 min) en silence pour honorer ensemble l'histoire vécue par chacune.

Préparation et matériel spécifique

Durée : 2 h 00

Matériel artistique habituel à toutes les séances (papier/carton, crayons de couleur, pastels, revues ou images déjà découpées, colle, ciseaux).

Préparation

Les intervenantes doivent avoir complété au préalable leurs quatre quadrants pour les présenter aux participantes à titre d'exemple. Informer les interprètes à l'avance des consignes de l'activité et traduire le titre de chaque quadrant sur un tableau.

1 Relaxation

5 min

Choisir une relaxation qui a déjà été faite auparavant, en introduire une autre, ou faire un exercice simple de pleine conscience (voir **annexe 3**).

2 Comment ça va ?

5 min

Dans le moment présent, nommez votre état d'esprit. (Ne pas encourager l'élaboration.)

Note aux intervenantes

Étant donné le temps requis pour cette séance, il est suggéré d'inviter chaque participante à choisir un seul mot qui traduise leur état d'esprit. Il importe encore plus ici de ne pas encourager l'élaboration.

3 Présentation du thème : les malaises physiques et psychologiques que l'on porte. Les sources de soulagement et de guérison.

2 min

Le titre de la rencontre d'aujourd'hui est **Quand le corps nous parle**. Nous aborderons dans cette rencontre les malaises physiques et psychologiques que l'on peut porter. Nous aborderons aussi les sources de soulagement et de guérison de ces malaises.

Objectifs à l'intention des intervenantes :

- > Le but de l'exercice proposé est d'aider les participantes à explorer leurs malaises physiques et psychologiques, à explorer aussi le sens de ces malaises ou ce qu'ils évoquent pour elles.
- > Le but de l'exercice est aussi d'identifier les éléments qui permettent de les alléger et de les soulager.

4 Activité : les 4 quadrants (inspiré de l'ouvrage de Johanne Hamel¹)

1 h 10

DÉROULEMENT (EN DEUX TEMPS)

Temps 1 (10 min)

Présentation de l'activité

L'activité d'aujourd'hui se nomme **les 4 quadrants**.
Il s'agit d'une activité artistique.

L'activité peut être présentée de la façon suivante :

Les épreuves que l'on rencontre dans la vie laissent parfois des marques de souffrance dans le corps.

Le corps n'oublie pas alors que notre tête doit faire face à toutes sortes de responsabilités et de réalités nouvelles et doit temporairement mettre de côté la souffrance. Mais il est important de prendre le temps de s'arrêter pour permettre au corps et à l'esprit de se rencontrer. Il arrive que le corps exprime des choses que l'esprit n'arrive pas à mettre en mot. Par exemple, un mal d'épaule persistant peut parfois être relié à un sentiment de porter de lourdes responsabilités. Dans d'autres cas, les malaises physiques rappellent à l'esprit des souvenirs difficiles et suscitent des émotions douloureuses. Prendre conscience de la source de la douleur et l'exprimer peut permettre d'alléger la souffrance. Ce n'est pas magique, mais cela peut être un baume. L'exercice que nous allons faire permettra d'abord de vous observer, de vous écouter et de faire une connexion entre votre corps et votre esprit.

- > Nous allons vous demander, pendant la prochaine heure, de faire 4 différents dessins qui seront au fur et à mesure collés au mur. Le point de départ est un symptôme, un malaise ou une souffrance physique ou psychologique que vous ressentez et qui évoluera au fur et à mesure des dessins.



DÉROULEMENT (SUITE)

- > *Pour faciliter votre compréhension, nous vous présentons les dessins que nous avons faits X et moi.* (Les dessins des intervenantes sont collés au mur. Les deux intervenantes présentent leurs dessins à tour de rôle.)

Note aux intervenantes

Il est important de mentionner aux participantes que leurs dessins peuvent être abstraits et symboliques, ou concrets et figuratifs.

- > *Le premier dessin, que l'on place en haut à droite, représente une douleur physique que je ressens dans mon corps maintenant.*
- > *Le deuxième dessin, qui se trouve en haut à gauche, représente la première fois que j'ai ressenti cette douleur.*
- > *Le troisième dessin, placé en bas à droite, représente la guérison et/ou l'absence de malaise.*
- > *Le quatrième dessin, qui se trouve en bas à gauche, représente ce qui permettrait la transition ou le passage entre le malaise (dessin 1) et la guérison (dessin 3).*

Temps 2 (1 h 00)

Les participantes complètent les 4 quadrants

Avant de commencer, demander aux participantes de prendre un temps d'arrêt (2 ou 3 min) où elles visualisent une lumière qui parcourt leur corps et qui repère différentes sensations intérieures. Cela peut être un malaise, une douleur ou une tension.

Commencer par donner les consignes pour le premier dessin (quadrant n° 1). Attendre que toutes les participantes aient complété leur premier dessin pour donner les consignes du dessin suivant (quadrant n° 2), et ainsi de suite.

Premier dessin – quadrant n° 1 (15 min)

« Douleur »

La consigne pour le premier dessin est la suivante :

Dessinez le symptôme, la sensation telle que ressentie dans le présent. Il doit s'agir d'une sensation actuelle ou dont vous pouvez facilement ramener le ressenti à la conscience. Même si ce n'est pas très agréable, choisissez consciemment de revivre les sensations associées à votre malaise. Accueillez le plus d'informations possible. Où avez-vous mal? Comment? Ressentez la subtilité des sensations. Quelles sont les émotions qui vous reviennent avec cette souffrance? Quelles sont les pensées qui y sont associées? Retournez dans les sensations pour les ressentir encore plus subtilement.

Une fois leur dessin complété, les participantes apposent, **en haut à droite**, leur dessin sur un espace au mur qui leur est respectivement désigné. Attendre que toutes les participantes aient apposé leur dessin au mur avant de donner les consignes pour le prochain dessin.



DÉROULEMENT (SUITE)

Deuxième dessin – quadrant n° 2 (15 min)

« Origines de la douleur »

La consigne se présente comme suit :

Dessinez la situation ou l'événement que vous pensez être à l'origine de ces sensations. Vous pouvez également choisir de représenter comment vous vous sentiez à ce moment-là. Retournez dans le passé. Laissez revenir à votre mémoire la toute première fois où vous avez ressenti cette sensation, ce malaise ; ou encore, retournez à une situation, à un événement que vous associez avec le début de ce symptôme ou de ce malaise.

Une fois qu'elles ont terminé, les participantes apposent leur dessin **en haut à gauche**.

Troisième dessin – quadrant no 3 (15 min)

« La guérison, la vie, le plaisir »

La consigne se présente comme suit :

Imaginez que vous êtes soulagées de votre douleur. Non seulement les symptômes ont-ils disparu, mais cette partie de votre corps est apaisée, vous ressentez du bien-être et du plaisir. Ressentez les sensations, les émotions et les pensées associées à ce bien-être. En gardant la connexion avec votre vécu, dessinez la sensation de ce bien-être.

Une fois qu'elles ont terminé, les participantes apposent leur dessin **en bas à droite**.

Quatrième dessin – quadrant # 4 (15 min)

« La transition vers la guérison »

La consigne se présente comme suit :

Comparez le premier et le troisième dessin. Qu'est-ce qui a disparu et qu'est-ce qui est apparu dans le troisième dessin ? Qu'est-ce qui s'est transformé ? Comment cela est-il représenté visuellement ? En observant les deux dessins, sans chercher à comprendre, dessinez ce qui permet le passage du dessin 1 au dessin 3, de la souffrance à la guérison.

Une fois leur dessin terminé, les participantes apposent leur dessin **en bas à gauche**.

Les participantes font ainsi un dessin à la fois et les collent au fur et à mesure au mur afin que chacune puisse bien voir l'évolution de ses 4 dessins.

Note aux intervenantes

Il est important que les interprètes soient préalablement informées de cette activité. Elles pourront ainsi présenter les instructions beaucoup plus facilement. Une traduction en différentes langues du titre des 4 différents quadrants pourra être faite sur une feuille.

Pause (5 min)

5 Retour en groupe

30 min

CONSIGNES

- > Inviter le groupe à échanger sur l'expérience de cette activité, le processus, les images qui en ressortent.
- > Partager les surprises et les découvertes.
- > Éviter les interprétations en demeurant le plus près possible de la description de l'image (lignes, formes, couleurs).
- > Aborder le thème de la guérison. Explorer en particulier le quatrième dessin qui représente le passage vers la guérison. Au besoin, reprendre les questions qui ont servi à guider le dessin n° 4. À travers l'exploration de ce dessin, aider les participantes à identifier les étapes ou les moyens pour se rendre graduellement vers un bien-être.

6 Fermeture de la séance

5 min

Relaxation orientée vers le lieu sécurisant

CONSIGNES

Vous vous installez de façon confortable, vous pouvez fermer les yeux si vous le désirez, déposer vos mains sur vos cuisses. Nous faisons un petit voyage dans votre lieu sécurisant. Prenez d'abord trois grandes respirations (accompagnez les participantes en faisant vous-même les respirations). Revisitez votre lieu sécurisant, cet endroit, ou ce moment, ou cette personne, ou cet objet, avec vos yeux d'enfant. Vous retrouvez ce lieu qui vous rappelle de bons souvenirs, où vous vous sentiez confortables. Rappelez-vous les détails, les couleurs, les textures, les bruits, les sensations, les ombres et les lumières, la température, les émotions associées avec ce lieu sécurisant. Ce lieu sécurisant est ancré en vous, il vous appartient à vous et à vous seule, et vous pouvez vous y reporter à tout moment lorsque vous en ressentez le besoin.

Note aux intervenantes

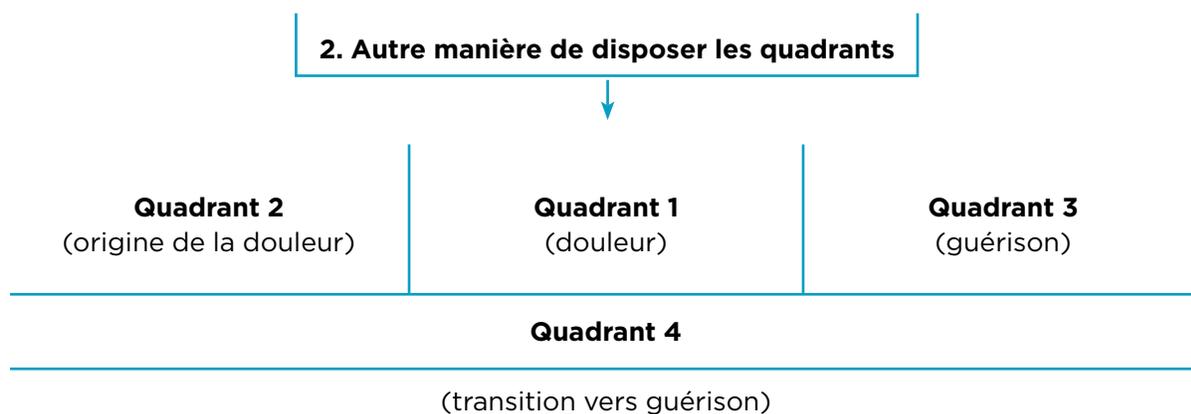
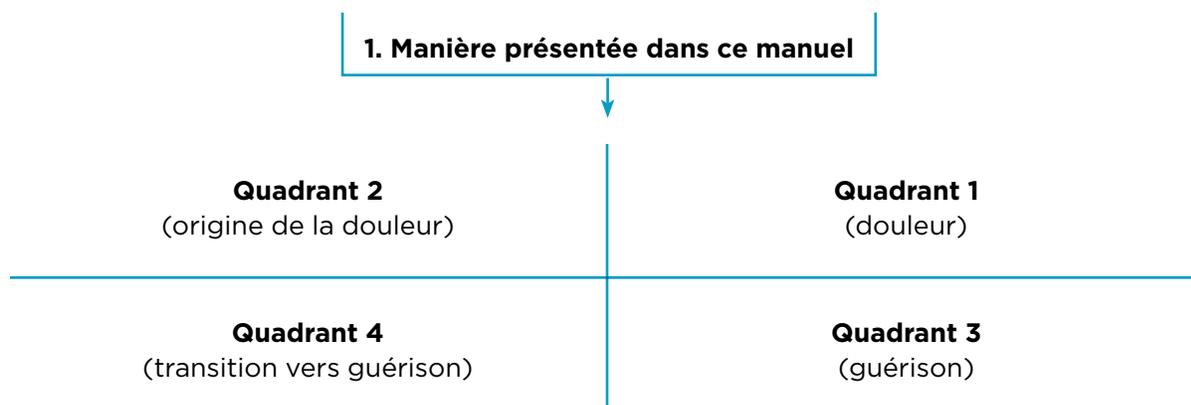
Il est important de rappeler régulièrement le lieu (personne, objet, symbole, etc.) sécurisant afin que les participantes développent le réflexe de s'y référer lorsque des moments importants vécus reviennent à leur mémoire et suscitent de fortes émotions.

À la prochaine séance, un massage du visage est prévu en guise de relaxation. Il serait judicieux de suggérer aux participantes de ne pas se maquiller pour la prochaine séance.

¹ L'activité des quatre quadrants est tirée de l'œuvre de Johanne Hamel (2007), *L'art-thérapie somatique. Pour aider à guérir la douleur chronique*, Éditions Québecor, Montréal.

Illustration de la disposition des quatre quadrants

On peut choisir de placer les quadrants de deux manières différentes.



Préparation et matériel spécifique

Durée : 2 h 00

Matériel artistique

Pour l'exercice de transition, si vous choisissez l'option 1, il n'y a pas de matériel artistique requis pour cette séance. Si vous choisissez l'option 2, vous aurez besoin d'une grande feuille de papier pour chaque participante et intervenante, des crayons de cire, et d'un dispositif pour mettre de la musique rythmée et expressive (ex. : djembé africain).

De plus, les intervenantes voudront peut-être utiliser des médiums pour faire des représentations visuelles pendant leur présentation.

Préparation

Il importe de bien maîtriser les aspects psychoéducatifs qui seront transmis.

1 Relaxation

5 min

Automassage du visage**CONSIGNES**

- > Chacune se lave les mains et on demande aux participantes de s'installer confortablement, les pieds bien au sol. Prendre quelques bonnes respirations.
- > Avec les doigts, nous faisons les exercices suivants, environ 3 fois chacun :
 - >> Faire des traits à la verticale du front vers le cuir chevelu.
 - >> Faire des traits du centre du front vers les tempes.
 - >> Suivre l'arcade sourcilière vers les tempes en montant.
 - >> Masser l'orbite de l'œil vers les tempes en montant.
 - >> Sur le même axe, tapoter la peau.
 - >> À la base du nez (entre la lèvre et le nez), suivre le mouvement jusqu'au milieu de la joue, tout en respirant.



CONSIGNES (SUITE)

- >> À partir du menton, suivre le galbe du visage jusqu'aux tempes.
- >> À partir de la mâchoire, descendre doucement les doigts jusqu'aux clavicules et faire de petites pressions.

Cette relaxation permet de diminuer le stress et la fatigue.

Variante

Massage du dos avec la balle de tennis

Les femmes se placent dos à un mur et font rouler la balle de tennis dans leur dos.

2 Comment ça va ?

5 min

Dans le moment présent, nommez votre état d'esprit. (Ne pas encourager l'élaboration.)

3 Présentation du thème de la séance : les réactions au stress et aux événements blessants. Les sources de soulagement et les forces.

5 min

*Le titre de la rencontre d'aujourd'hui est **Mon vécu face aux épreuves marquantes**. Il sera question des événements blessants que vous avez pu vivre dans votre vie, des réactions face à ces événements, mais aussi des sources de soulagement ainsi que des forces auxquelles vous pouvez faire appel.*

Objectifs à l'intention des intervenantes :

- > Clarifier les notions de stress et de trauma.
- > Clarifier les réactions possibles à différents stressseurs et trauma.
- > Valider et normaliser le vécu des participantes en lien avec les événements auxquels elles ont été exposées.
- > Permettre aux participantes de prendre conscience des divers éléments qui contribuent à leur bien-être.

Objectifs formulés pour les participantes :

Aujourd'hui, nous allons regarder ce qui se passe quand on vit un grand stress ou des événements qui nous ont blessées. Nous allons aussi discuter des différentes façons de prendre soin de soi ou de nos blessures.

4 Psychoéducation intercalée de périodes d'échange et de discussion

90 min

Cette activité couvre toute la séance et vise à transmettre des éléments de psychoéducation tout en favorisant les échanges autour de ces éléments.

Note aux intervenantes

Autant que possible, évitez de transmettre les éléments de psychoéducation uniquement sous une forme académique et magistrale. Les échanges et la discussion doivent être continuellement encouragés et doivent avoir priorité sur les informations transmises. Il s'agit donc pour les intervenantes de transmettre un peu d'information, puis de demander aux participantes si elles se reconnaissent dans certains éléments qui leur ont été transmis, si elles ont des illustrations et des exemples qui leur viennent à l'esprit, soit en faisant référence à elle-même ou à des personnes de leur entourage. Inviter les participantes à être attentives à leur expérience au fur et à mesure que des informations leur sont transmises. Il peut être aussi souhaitable d'utiliser des illustrations ou de faire de simples dessins. Le bonhomme allumette avec différents traits (ex. : mains sur les yeux pour illustrer l'évitement, cheveux raides en hauteur pour la peur, etc.) peut être utile pour expliquer les thèmes ou les éléments principaux de la psychoéducation. Il peut être souhaitable aussi de laisser des moments de silence aux participantes pour qu'elles aient le temps de réfléchir à l'information transmise et voir si celle-ci est en résonance avec leur expérience. Enfin, il y a beaucoup d'informations contenues dans cette séance de psychoéducation et **il n'est pas nécessaire de transmettre toutes ces informations**. Il faut éviter de surcharger les participantes, et les intervenantes peuvent faire appel à leur jugement pour choisir le contenu à transmettre. Il est également souhaitable qu'il y ait une alternance entre les deux intervenantes pour transmettre les informations.

CONSIGNES

L'activité peut être présentée de la façon suivante :

Aujourd'hui, il n'y aura pas de création artistique. Nous allons tout au long de la séance vous donner des informations sur les réactions face au stress ou à la migration, mais nous allons régulièrement vous inviter à prendre un moment pour réfléchir à votre propre expérience en lien avec les informations transmises. Si vous le souhaitez, vous pourrez à ces moments partager les images, les pensées, les émotions, les réactions et les souvenirs qui peuvent être en lien avec les informations transmises. Vous pouvez aussi à tout moment poser des questions sur les informations qui vous sont transmises. Pendant cette séance, nous souhaitons que vous ayez tout l'espace dont vous avez besoin pour échanger et partager votre expérience, dans la mesure où vous le souhaitez. Nous allons d'abord aborder les réactions au stress et aux événements blessants, puis nous prendrons une pause et aborderons après la pause le stress vécu en lien avec l'exil. Nous aborderons finalement les stratégies pour faire face au stress.

DÉROULEMENT (EN QUATRE TEMPS)

Les éléments psychoéducatifs sont transmis en fonction des quatre points suivants :

1. Les réactions au stress et aux événements blessants
2. Impacts de ces événements sur qui nous sommes et sur notre relation avec les autres
3. L'expérience de migration et d'exil
4. Stratégies et croissance post-traumatique

Temps 1 (20 min)

Les réactions au stress et aux événements blessants

Les intervenantes peuvent présenter ce premier point de la manière suivante :

Comme nous l'avons souligné à quelques reprises, vous avez toutes vécu des situations très difficiles occasionnant différentes réactions qui sont peut-être encore présentes, même si les événements font partie du passé. Il est important de comprendre que les réactions au stress sont normales et ont une raison d'être. Laissez-moi vous raconter une histoire de mon enfance qui permettra d'illustrer certains éléments dont nous discuterons aujourd'hui.

Note aux intervenantes

L'intervenante peut relater l'histoire suivante ou présenter une histoire personnelle ou une autre histoire qui intégrera des aspects similaires illustrant les réactions au stress. Il importe que l'histoire ne soit pas traumatique, car on cherche d'abord à illustrer les réactions physiologiques normales à un stresser mineur ou modéré. La touche d'humour permet de dédramatiser et de mettre l'accent sur la normalité et la fonction de la réaction physiologique (fonction de protection et de survie). Attention cependant pour ne pas banaliser l'expérience des participantes en utilisant trop d'humour.

Récit proposé

*Nous étions un petit groupe d'enfants de 7 ou 8 ans. Souvent, l'été, nous jouions dans la ruelle et un de nos jeux préférés était de visiter notre ami, le petit chien Blacky. En fait, ce n'était pas vraiment un ami. Il était petit, noir et avait un museau et des moustaches grisonnantes. Il était toujours dans sa cour clôturée. Blacky était un fidèle gardien à l'affût du moindre mouvement de feuille présageant l'arrivée de quiconque. Une personne passant par là et ne connaissant pas la présence de Blacky était assurée de faire une crise cardiaque tellement Blacky grognait, jappait et secouait la clôture. Alors, notre jeu était de s'avancer doucement près de la cour de Blacky. **Je me souviens que lors de cette «préparation d'attaque», j'avais les mains moites, le cœur qui battait à tout rompre, j'avais à la fois peur et étais aussi fascinée par le danger qui s'annonçait.** Au «1, 2, 3 GO» donné par le plus vieux des enfants en tête de la file, nous partions à courir, hurlant, criant devant la cour de Blacky. Celui-ci, tel un coup de tonnerre d'orage, rugissait, bavait, se déchaînait sur la clôture, courait de long en large dans la cour alors que nous courrions vite jusqu'au fond de la ruelle.*



(suite du récit proposé)

J'imaginai parfois que Blacky serait capable de défoncer la clôture et nous mordrait les mollets de ses crocs. Parfois, j'avais très peur, j'étais certaine que Blacky m'attraperait en passant à travers la clôture. J'avais l'impression que mon cœur explosait et je transpirais tellement qu'on aurait dit que je sortais de la piscine. Nous répétions ce jeu jusqu'au moment où une mère excédée sortait, hurlant au-dessus de ce vacarme : « Allez-vous-en chez vous, arrêtez d'agacer le chien ! » Et nous nous retrouvions au parc le cœur léger, relatant chacun à sa façon le grand exploit d'avoir vaincu le méchant Blacky.

Note aux intervenantes

Pendant ce récit, l'intervenante peut faire un dessin illustrant un enfant, un chien et désigner les pensées, les émotions et réactions physiologiques qui sont évoquées. Intégrer les notions de psychoéducation suivantes à la présentation :

- > Les réactions physiologiques à un stress telles que le cœur qui bat vite, les mains moites.
- > Les émotions ressenties (peur, colère, impuissance, horreur).
- > Pensées qui vont vite dans la tête.
- > Les réactions normales au moment d'un événement stressant (état d'alerte) et qui s'estompent après un moment.

Éléments psychoéducatifs à transmettre après le récit

Lors d'un événement de petite à moyenne ampleur, le système d'alarme s'allume pour protéger la personne et lorsque le danger est passé, tout redevient comme avant. Mettre l'accent sur le fait que les réactions ont une fonction de protection et de survie. Elles permettent de s'activer pour se sauver ou de figer (faire le mort) pour ne pas attirer l'attention sur soi et éviter ainsi le danger.

Mais quand les événements sont très intenses, surtout dans le cas d'événement où la personne a très peur pour sa vie ou pour son intégrité physique (agressions, viols), ou pour la vie et l'intégrité physique d'autres personnes, les réactions peuvent durer longtemps. C'est comme si le corps restait en état d'alerte et que le système d'alarme reste toujours actif. Dans ce cas, au même titre qu'il peut rester une blessure physique (qui est visible), il peut rester aussi une blessure psychologique qui est invisible et qui peut se manifester par :

- > Des **variations au niveau de l'humeur** (revivre des émotions qui ressemblent à celles qu'on a vécu quand on a eu très peur, même si la situation ou que le danger est passé) (peur, colère, impuissance, horreur). Ou encore, ressentir une tristesse profonde, la perte de l'envie de vivre, etc.
- > Il peut y avoir aussi des **pensées intrusives**, des *flashs-back* (impression de revivre l'événement comme si on y était), des cauchemars.
- > Comme le corps reste en état d'alerte, il peut y avoir aussi beaucoup de **nervosité**, d'agitation, des sursauts et des difficultés avec le sommeil.



DÉROULEMENT (SUITE)

- > **De l'évitement** : éviter les situations qui peuvent nous rappeler l'événement (par exemple : ne pas vouloir en parler, ni avec nos proches ni avec d'autres personnes ; éviter d'écouter les nouvelles ; éviter les contacts avec des personnes qui pourraient nous rappeler ce qui s'est passé).
- > La blessure peut se **manifeste aussi par le corps**, quand elle ne trouve pas le chemin des mots (maux de tête, maux de dos, etc.). Parfois, la douleur peut être diffusée à travers le corps. Et puis parfois, il y a des blessures physiques visibles qui ramènent les images des événements qui les ont causés, de même que les émotions qui y sont rattachées (lien avec l'exercice des 4 quadrants).

Période d'échange

Pour favoriser l'échange, demander aux participantes :

- > Reconnaissez-vous certaines de ces réactions en vous et/ou chez vos proches ?
- > Vous arrive-t-il parfois d'éviter certaines situations qui pourraient vous rappeler de mauvais souvenirs ? Ou d'éviter de parler du passé avec vos proches ?
- > Vous arrive-t-il parfois d'avoir des *flashes-back* ou des cauchemars ?
- > Vous arrive-t-il parfois de ressentir de la colère, de l'impuissance ? De vous sentir très agitée, d'avoir des difficultés de sommeil ?

Normaliser les réactions que les participantes pourraient partager. Réexpliquer au besoin le principe du système d'alarme qui reste allumé. Mettre l'accent sur le fait qu'elles ne sont pas seules à avoir ces réactions, que celles-ci peuvent être partagées par d'autres participantes.

Temps 2 (20 min)

Impacts de ces événements sur qui nous sommes et sur notre relation avec les autres

Les intervenantes peuvent introduire ainsi ce deuxième point :

Il y a aussi d'autres conséquences à l'exposition de tels événements.

Note aux intervenantes

Inviter à nouveau les participantes à être attentives à leur expérience personnelle en lien avec les éléments qui suivent, à être attentives à ce que ces éléments évoquent en elles, à voir s'ils ont du sens pour elles.

Les éléments psychoéducatifs peuvent être transmis de la manière suivante :

Subir une agression ébranle toute personne. Les personnes qui ont subi ces événements blessants peuvent avoir l'impression d'être complètement changées. C'est comme un raz-de-marée qui donne l'impression de nous avoir fait perdre notre identité.

- > Impression de ne plus être pareil avec les gens qu'on aime.
- > De ne plus exprimer l'amour de la même façon.



DÉROULEMENT (SUITE)

- > Parfois, on ne ressent plus l'amour de la même façon (impression de froideur ou d'étrangeté).
- > Quand on a vécu une agression, les contacts physiques peuvent être vécus différemment, parce que les gestes d'amour et de violence peuvent se confondre.
- > Impact sur la sexualité – être touchée ou toucher peut être difficile.
- > Impact sur la relation de couple.
- > Impact sur la relation avec les enfants, qu'ils soient au courant ou non de ce qui a été subi. Cela peut amener une gêne, une honte, une distance. Cela peut changer leur perception s'ils sont au courant, les amener à voir leurs parents différemment. Ou cela peut être un tabou dans la famille, quelque chose qui est présent, mais dont on ne peut pas parler. Les enfants « sentent », même s'ils ne savent pas ce qui s'est passé.
- > Les proches peuvent être mal à l'aise, nous percevoir différemment, éprouver eux-mêmes de la honte par rapport à ce qui s'est passé, ou même nous blâmer. Ils peuvent aussi avoir des réactions semblables aux nôtres (colère, tristesse, impuissance, etc.).
- > Méfiance envers les autres de façon plus générale. Quand on a vécu une expérience comme celle-là, cela peut nous faire prendre conscience qu'il y a des personnes qui sont réellement mauvaises et qui peuvent faire très mal. Alors on peut être portées à rester sur la défensive, à se protéger.
- > Et puis la douleur physique, les réactions en lien avec un ou des événements blessants (changements d'humeur, agitation, manque de sommeil, manque de patience, etc.), peuvent avoir un impact sur les relations avec les proches (sensibilité à fleur de peau).
- > Il arrive que les personnes qui ont vécu ces événements aient des désirs de vengeance, des fantaisies de faire mal pour essayer de « réparer » quelque chose. Parfois, ces fantaisies peuvent être très violentes et les personnes peuvent avoir peur d'elles-mêmes et de ce qui vient à leur esprit (peur d'être ou de devenir fou).
- > L'esprit est très mobilisé par l'événement, mais aussi et surtout par les réactions à l'événement. Ceci peut entraîner des difficultés à se concentrer, des pertes de mémoire, une baisse d'énergie, et des difficultés à fonctionner de façon générale.

Période d'échange

Pour favoriser l'échange, demander aux participantes de prendre une minute en silence pour réfléchir aux informations transmises ci-dessus.

- > Reconnaissez-vous certaines de ces réactions en vous et/ou chez vos proches ?
- > Avez-vous l'impression que ce que vous avez vécu a changé votre façon d'être avec vos proches (vos enfants, votre conjoint) ?
- > Avez-vous l'impression d'être changée ? Qu'est-ce qui a changé ?

Après cette minute de réflexion en silence, inviter celles qui le souhaitent à partager leur expérience.



5 Activité de transition : exercice d'expression dans le mouvement

5 à 10 min

Introduire l'exercice et en expliquer le but :

Nous discutons beaucoup aujourd'hui et nous vous proposons, avant de poursuivre la discussion, de faire un exercice qui vous permettra de bouger un peu. L'exercice vise à vous permettre d'exprimer ce que vous avez à l'intérieur de vous autrement que par des mots. Il s'agit d'un exercice très simple.

Cet exercice demande une certaine audace et un laisser-aller, il est donc recommandé aux intervenantes de participer à l'exercice pour initier l'expression par le mouvement. Selon le local dans lequel vous vous trouvez (et selon le bruit que vous pouvez faire), deux options sont proposées.

Option 1

Nous vous invitons à vous lever et à vous placer en cercle. Commencez à courir sur place très lentement, puis de plus en plus rapidement. À la fin, invitez les participantes à crier ensemble. L'exercice pourrait être répété une deuxième puis une troisième fois en invitant les participantes à crier plus fort. Il pourrait être repris une autre fois en les invitant à choisir à la fin de faire un geste ou un son qui représente ce qu'elles ont à l'intérieur.

Option 2

Cette option est une alternative à l'option 1 si vous devez faire attention au bruit. Il faut de grandes feuilles de papier, de même que des crayons de cire. Vous pouvez également mettre de la musique rythmée (par ex., djembe africain) pour encourager l'expression.

Nous vous invitons à vous installer au sol pour celles qui le peuvent, et à la table si vous ne pouvez pas. Chacune est invitée à utiliser les crayons de cire sur la grande feuille au son du rythme de la musique. Le but n'est pas de créer un dessin qui a du sens, mais plutôt de mettre sur papier les énergies qui sont à l'intérieur de soi. Vous n'avez qu'à vous laisser aller.

Quelle que soit l'option choisie, le but de l'exercice est de permettre aux participantes d'exprimer différemment et librement l'émotion et de se réapproprier leur pouvoir en les mettant en mouvement et en contact avec leur énergie et leur vitalité. Il permet aussi de sortir du statisme de la discussion et d'exprimer sans avoir à mettre des mots, exprimer en gardant à l'intérieur ce qui est privé et indicible.

Pause (10 min)

DÉROULEMENT (SUITE)

Temps 3 (20 min)

L'expérience de migration et d'exil

Note aux intervenantes

Inviter à nouveau les participantes à être attentives à leur expérience personnelle en lien avec les éléments qui suivent, à être attentives à ce que ces éléments évoquent en elle, à voir s'ils ont du sens pour elles. Dire les choses lentement, peut-être en faisant une petite pause entre les éléments transmis.

Les intervenantes peuvent introduire ce troisième point de la manière suivante :

Quand on a vécu des expériences difficiles et qu'en plus on a dû quitter notre pays, cela peut parfois être encore plus difficile pour certaines personnes.

- > Il faut s'habituer à une nouvelle culture et à une nouvelle langue.
- > Faire face à un labyrinthe institutionnel (règles sociales, règles institutionnelles, etc.).
- > Cela peut prendre du temps à se sentir chez soi, surtout si on a été en transit ailleurs et qu'on a attendu longtemps. On se sent « étranger ».
- > On a perdu notre communauté, notre réseau, notre famille élargie.
- > Il y a beaucoup de pertes qui sont liées à la migration (perte des personnes qu'on aime, mais aussi, perte de lieux qu'on aime, des bonnes choses qui sont aussi associées au pays d'origine).
- > Il a fallu parfois fuir rapidement, sans avoir le temps de faire nos adieux ou de se préparer, d'apporter les choses auxquelles on tient.
- > Inquiétude par rapport à des proches restés dans le pays, culpabilité d'avoir pu partir.
- > Souvenirs réconfortants auxquels on ne veut pas trop penser parce qu'ils viennent réveiller en même temps la douleur et la tristesse.
- > Il peut y avoir des difficultés financières, des difficultés de santé.
- > Conflits entre les générations (enfants qui grandissent dans une culture différente).
- > Les stratégies que vous utilisiez dans votre pays pour aller chercher du soutien sont moins accessibles ici (méthodes de guérison), ou ont moins de sens.
- > On disait tantôt que vivre des événements stressants a un impact sur les fondements de qui nous sommes, sur notre façon d'être et de voir le monde, mais l'exil aussi a un impact important. Quand on quitte notre pays et qu'on va vivre dans un autre pays, ça change. Depuis que vous êtes ici, vous n'êtes déjà plus entièrement la personne que vous étiez quand vous étiez dans votre pays d'origine.



DÉROULEMENT (SUITE)

Période d'échange

Demander aux participantes de prendre une minute en silence pour réfléchir aux informations transmises.

- > Reconnaissez-vous certains éléments en lien avec votre propre expérience de migration et d'exil ?
- > Y a-t-il des éléments qui ont été particulièrement marquants pour vous et que vous aimeriez partager ?

Note aux intervenantes

Selon le groupe, on peut choisir de faire une période d'échange ici ou attendre après la section concernant les stratégies et la croissance post-traumatique.

Temps 4 (20 min)

Stratégies - croissance post-traumatique

Les intervenantes peuvent présenter les éléments psychoéducatifs comme suit :

Stratégies

- > Les personnes qui ont vécu des événements stressants et qui vivent l'exil trouvent des stratégies pour s'aider à vivre avec les événements difficiles qu'elles ont vécus. Une des premières stratégies que les personnes utilisent, c'est de ne plus y penser, mettre ça de côté. Ceci a son utilité parce que cela fait baisser la tension et diminuer les émotions difficiles comme la tristesse, la colère, l'impuissance.
- > Les personnes vont essayer d'oublier tout ce qui peut rappeler les événements difficiles qu'elles ont vécus. Elles vont souvent aussi oublier « leur passé » pour ne plus avoir de la peine. La conséquence est qu'elles vont aussi mettre de côté les bonnes choses de leur passé, ce qui a fait qu'elles sont ce qu'elles sont (les bons souvenirs du pays, bons souvenirs de l'enfance, les moments qui ont rempli le cœur de joie). En évitant de penser à ce qui fait mal, on peut aussi perdre ce qui nous a fait du bien dans la vie et nous donne de la force.
- > C'est pour cela qu'on vous a invitées, dans les premières rencontres, à penser à des bons souvenirs de votre pays, ou à un lieu sécurisant, à ce qui a fait votre « force ».
- > Il y a aussi des stratégies qui permettent d'oublier, mais qui enlèvent la joie dans le cœur (alcool, drogues, etc.).
- > Les blessures que laissent des événements stressants importants ne s'oublient pas pour la plupart des gens. C'est tel une cicatrice d'une blessure physique qui reste et qui se réveille de temps en temps, si on se cogne, ou si c'est humide. Ce sont des événements trop importants pour être complètement oubliés, même si on essaie très fort. Il faut donc apprendre à « prendre soin » de cette cicatrice.



DÉROULEMENT (SUITE ET FIN)

- > C'est aussi pour cela qu'on essaie d'identifier avec vous d'autres stratégies que l'évitement, entre autres pour aider à calmer le système nerveux (l'état d'alerte) (exercices de relaxation, de respirations, de pleine conscience, etc.).
- > C'est aussi pour cela que nous avons essayé de voir avec vous comment vous avez appris à prendre soin de vos blessures, vos stratégies à vous, vos forces à vous.
- > Quand on a vécu beaucoup d'événements difficiles, on peut aussi oublier qu'il y a de la joie dans la vie, et qu'on peut trouver cette joie à travers de petites choses simples, du quotidien. Il faut donc aussi trouver des manières de mettre de la joie dans votre vie, malgré les difficultés rencontrées (en dansant, en riant, en mangeant quelque chose de bon, en vivant un bon moment).
- > Enfin, partager sa souffrance avec d'autres personnes en qui on a confiance peut nous aider à nous sentir moins seules et avoir un effet soulageant.

Croissance post-traumatique

- > Si les événements stressants ou blessants peuvent susciter de la souffrance, ces événements, aussi difficiles soient-ils, peuvent aussi parfois avoir des répercussions positives sur soi et sur les personnes qui nous entourent. Plusieurs personnes qui ont vécu des événements très difficiles rapportent que ce qu'elles ont vécu les a aussi changées positivement. Par exemple, ces événements les ont fait grandir, leur ont fait prendre conscience de leurs forces, leur ont donné de nouvelles forces, les ont connectées davantage avec leur spiritualité, etc. Plusieurs personnes arrivent à donner un sens à ce qu'elles ont vécu et à voir la vie sous un autre angle.
- > Plusieurs personnes qui ont vécu l'exil rapportent aussi, malgré tous les deuils qu'elles ont dû faire, que cet exil les a changées en bien, que cela a élargi leur vision du monde. Il y a aussi une grande richesse à faire partie de « deux mondes ». Plusieurs personnes évoquent ce qu'elles ont gagné à travers la migration (plus de sécurité, de paix, de liberté, etc.).
- > On parle donc beaucoup de la souffrance et des marques que laissent les événements vécus, mais il y a aussi des aspects positifs qui peuvent en ressortir.

Période d'échange

Demander aux participantes ce que ces informations évoquent en elles. Questions pour favoriser l'échange :

- > Quelles stratégies utilisez-vous ?
- > Qu'est-ce qui vous aide dans votre quotidien ?
- > Que pensez-vous du fait qu'on peut aussi grandir au travers des événements difficiles ?

Exercice de la roche

L'objectif de cet exercice est de représenter la force du groupe et de transmettre l'idée que le poids est moins lourd lorsqu'il peut être partagé avec d'autres personnes

CONSIGNES

Les participantes forment un cercle et doivent soulever ensemble une roche imaginaire, la déplacer plus loin ou la jeter par-dessus bord. L'intervenante explique alors que la roche est lourde, très lourde, et que pourtant, il faut la lever. Elle invite donc les participantes, par un signal, à monter la roche le plus haut possible, du bout de leurs bras. Puis, elle souligne que le groupe ne peut pas laisser tomber la roche, qu'il doit être uni pour accomplir cet effort. Par la suite, l'intervenante indique qu'à son signal, les participantes vont ensemble déposer la roche doucement, très lentement, sur le sol. Il est possible aussi de leur demander de reprendre la roche et cette fois-ci, la jeter très loin par-dessus bord. Les participantes sont par la suite remerciées pour leur effort commun.

Demander aux participantes ce qu'elles retirent de cet exercice. Idéalement, elles nommeront elles-mêmes que le poids est moins lourd lorsqu'il est partagé.



SÉANCE

10

MA LUMIÈRE

Préparation et matériel spécifique

Durée : 2 h 00

Matériel artistique habituel à toutes les séances (papier/carton, crayons de couleur, pastels, revues ou images déjà découpées, colle, ciseaux).

Matériel additionnel

Apporter des bols en carton pour toutes les participantes. Les bols peuvent être conçus en papier mâché au préalable, ou simplement achetés dans un magasin de type *Dollorama*.

Préparation

Si vous faites l'**activité optionnelle** (voir information plus bas), prévoir possiblement un invité à cette séance-ci ou à la prochaine séance.

1 Relaxation

5 min

Offrir le choix aux participantes parmi les exercices déjà faits.

2 Comment ça va ?

5 min

Dans le moment présent, nommez votre état d'esprit. (Ne pas encourager l'élaboration.)

3 Présentation du thème : les forces et les ressources

2 min

Le titre de la rencontre d'aujourd'hui est **Ma lumière**. Nous y aborderons les forces et les ressources que nous portons toutes à l'intérieur de nous. Nous ferons ceci au travers de la création d'un bol de lumière.

En utilisant le support visuel de la ligne du temps, les intervenantes peuvent indiquer que le thème de la séance touche le **présent**.

Objectifs à l'intention des intervenantes :

- > Permettre aux participantes de prendre contact avec leurs forces et ressources personnelles.
- > Permettre aux participantes de prendre conscience des divers éléments qui contribuent à leur bien-être.
- > Permettre aux participantes d'évoquer ce qui leur donne de la force **dans leur culture** (histoires, légendes, proverbes qui traduisent une manière de voir la vie et de négocier avec l'adversité et les épreuves). Permettre aux participantes d'évoquer des éléments de leur culture d'origine et de faire le pont avec d'autres cultures. Consolider leur identité pluriculturelle.
- > Ouvrir la porte sur un possible projet post-groupe et/ou sur une manière de mettre les participantes en réseau afin qu'elles ne retombent pas dans l'isolement à la fin du groupe.

4 Activité : le bol de lumière

50 min

DÉROULEMENT (EN DEUX TEMPS)

Temps 1 (10 min)

Présentation de l'activité

Souligner aux participantes que l'on entreprend aujourd'hui la dernière étape du parcours du groupe. Faire un rappel (et non un bilan) de la ligne du temps que l'on a suivie. Reprendre les grands thèmes/activités déjà abordés (l'autoportrait, la carte postale, le lieu sécurisant, le génogramme, la séance de psychoéducation).



On peut se référer ici à la représentation visuelle de la ligne du temps (présent, passé, futur). Introduire ensuite la légende du bol de lumière. L'introduction à la légende du bol de lumière peut se faire de la façon suivante :

Nous allons aujourd'hui vous raconter une histoire qui est en fait une légende hawaïenne. Une légende est une histoire qui aide à faire réfléchir sur l'être humain et sur le sens de la vie. Ici, la légende que l'on vous raconte parle de la lumière que l'on porte en soi et qui ne s'éteint pas malgré les événements stressants qui peuvent se produire dans une vie.



DÉROULEMENT (SUITE)

La légende du bol de lumière

Un jour, il y a très longtemps, il y avait cette merveilleuse grand-mère qui vivait sur la toute petite île de Molakai. Son nom était Kaili'ohé Kame'ekua et elle avait plus de 100 ans quand elle mourut en 1931. Grand-mère Kame'ekua et sa famille enseignaient aux enfants par des histoires, des chants anciens et des paraboles. Une histoire qui était très, très importante pour sa ohana (famille) était celle qui raconte que chaque enfant naît avec un bol de lumière parfaite. Si l'enfant prend bien soin de la lumière, il va grandir et devenir fort. Il sera capable de faire beaucoup de choses, telles que nager avec les requins, voler avec les oiseaux, et il pourra apprendre beaucoup de choses. Cependant, parfois il y a des choses négatives qui arrivent dans la vie d'un enfant. Il y a les blessures, les colères, les jalousies ou la douleur. Ces blessures, ces colères ou ces douleurs deviennent des pierres qui tombent dans le bol. Et, bientôt, il peut y avoir tellement de pierres qu'on ne peut plus voir la lumière; bientôt, l'enfant lui-même devient comme une pierre, il ne peut plus grandir ni bouger. Voyez, la lumière et les pierres ne peuvent pas occuper le même espace. Mais ce que grand-mère Kame'ekua nous dit, c'est que la seule chose que l'enfant a besoin de faire, c'est de renverser le bol pour que toutes les pierres retournent à la terre, et la lumière va grandir de nouveau. Oui, la lumière est toujours là.

Notes aux intervenantes

Des adaptations sont possibles ici. Nous proposons cette légende hawaïenne, mais celle-ci pourrait être remplacée par un autre conte ou une légende portant sur la résilience. Dans ce cas, il faudrait aussi adapter l'activité artistique proposée (bol de lumière) puisqu'elle est en lien avec la légende. L'important est que les femmes puissent faire un exercice qui les amène à réfléchir à leur résilience et à leurs forces. L'avantage de la légende hawaïenne est qu'elle n'a habituellement pas beaucoup de référents pour les participantes. En choisissant cette légende, on ne privilégie donc pas un groupe culturel par rapport à un autre.

Temps 2 (40 min)

Réalisation du bol de lumière

Note aux intervenantes

Les intervenantes auront préalablement conçu des bols en papier mâché ou encore s'en seront procurés dans un magasin d'escompte. Chacune des participantes aura un bol. Concernant l'animation, il est possible de référer à la source¹ pour pousser plus loin la réflexion.

¹ Malchiodi, C. (2007). *Art therapy sourcebook*. McGraw Hill Professional (p. 186).



DÉROULEMENT (SUITE)

L'introduction à la réalisation du bol de lumière peut se faire ainsi :

Aujourd'hui, comme dans l'histoire racontée, chacune d'entre vous va créer son propre bol de lumière. Nous allons vous poser quelques questions qui pourront vous inspirer pour la création de votre bol.

D'abord, prenez quelques minutes pour penser à ce qui vous fait sentir en santé ou à ce qui contribue à votre bien-être, à tout ce qui vous fait du bien.

- > Y a-t-il des activités qui contribuent à ce que vous vous sentiez en santé physique ?
- > Quelles relations affectives vous procurent du plaisir ou vous soutiennent ?
- > Quels types de soutien social sont actuellement présents dans votre vie (église, école, famille, amis, autres) ?
- > Avez-vous des croyances spirituelles qui vous soutiennent ?

Réfléchissez à la façon dont tous ces éléments soutiennent votre santé et notez les images et les idées qui vous viennent à l'esprit. Décorez votre bol avec tous ces symboles. Le bol de lumière est une représentation symbolique de vos forces et de vos ressources qui subsistent, malgré les événements difficiles.

Pause (10 min)

5 Discussion et partage en groupe

30 min

Présenter séparément les points suivants en laissant un temps de réflexion avant d'inviter les participantes à échanger.

- > Inviter les participantes à prendre une minute de réflexion pour penser à ce qu'elles ont envie de partager à propos de leur bol de lumière ou à propos de ce que cette activité a pu susciter en elles. Puis les inviter à prendre la parole.
- > Après un premier échange, inviter les participantes à réfléchir à l'existence de légendes de guérison dans leur propre culture : *est-ce qu'il y a, dans votre culture, des histoires ou des légendes qui évoquent la force et la capacité de traverser les épreuves ? Ou d'autres histoires et légendes qui vous inspirent et vous donnent de la force ? Cela peut aussi être des proverbes, des petites phrases, etc. Prenez un moment pour y réfléchir.* (Laisser une minute de réflexion avant d'inviter les participantes à prendre la parole.)

Note aux intervenantes

Pour guider la réflexion, les intervenantes peuvent donner un exemple de ce qui les inspire dans leur propre culture ou dans une autre culture. Ceci doit demeurer en lien avec le thème de ce qui nous aide à négocier avec les épreuves et l'adversité. Au besoin, se référer à l'exemple de la « Pierre de patience »².

- > S'il reste du temps, inviter les participantes à partager sur les stratégies et pratiques culturelles et individuelles de guérison :
 - >> Y a-t-il dans votre culture des pratiques de guérison ?
 - >> Que font les personnes qui souffrent au corps et/ou à l'âme ? Qui vont-elles voir pour avoir de l'aide ?

Note aux intervenantes

Laissez l'espace aux participantes pour qu'elles puissent évoquer des éléments de médecine traditionnelle, guérisseurs, marabouts, prêtres, sorciers, guides spirituels, etc., tous les référents culturels qui représentent ou symbolisent la force, la guérison, la négociation avec l'adversité.

6 Activité optionnelle : discussion sur les suites possibles au groupe

15 min

Objectifs à l'intention des intervenantes :

- > Permettre aux participantes qui le souhaitent de rester en lien après les 12 rencontres par l'intermédiaire d'un projet commun.
- > Potentialiser le processus de guérison par l'élaboration d'un projet commun.
- > Mettre les participantes en réseau pour éviter qu'elles retombent dans l'isolement à la fin du groupe.

Activité

Présenter au groupe l'idée d'un post-groupe :

Depuis 10 semaines, vous formez un groupe et vous avez partagé vos créations, vos histoires et votre vécu. À la fin de la séance d'aujourd'hui, il nous restera 2 rencontres ensemble. Il arrive parfois que certains groupes aient envie de continuer à se voir après les 12 séances, à travers certaines activités ou en élaborant ensemble un projet commun qui ait du sens pour toutes.

Ce projet peut prendre différentes formes. Par exemple, les participantes pourraient décider de former un groupe de marche, un groupe d'achats ou de cuisine collective. Elles pourraient aussi décider de se donner un lieu pour poursuivre ensemble des activités artistiques et créatrices (groupe de chant, de musique, de peinture, de tricot, etc.). Les participantes pourraient également s'organiser des tournées de friperie ou se retrouver ensemble dans les dîners communautaires offerts dans la communauté. Enfin, les participantes pourraient tout simplement se retrouver pour jaser, ou pratiquer leur français dans une ambiance détendue.

² *Histoire de la pierre de patience* : Selon une légende afghane, la pierre de patience, dit *syngué sabour* en persan, est une pierre noire magique à qui l'on dit tous ses maux, qui accueille la détresse de ceux qui se confient à elle. La pierre de patience est présente pour recueillir les confessions du monde et les absorber jusqu'à son implosion finale.

Demander aux participantes qu'elles y réfléchissent afin de reprendre la discussion lors des prochaines rencontres. Suggérer d'orienter leur réflexion sur les besoins auxquels le groupe pourrait répondre. Inviter dans la même foulée les participantes à réfléchir au bilan qu'elles font de leur participation au groupe.

Note aux intervenantes

L'idée d'un post-groupe et de l'élaboration d'un projet commun doit être proposée seulement si les intervenantes pensent que cela peut être bénéfique pour les participantes. Il est suggéré de ne pas proposer cette idée si le groupe n'est pas suffisamment cohésif et s'il y a des tensions latentes entre les participantes. Une alternative pourrait être d'inviter à cette séance ou à la prochaine séance une intervenante communautaire ou une travailleuse sociale qui pourrait venir parler d'activités physiques (ex. : groupe de marche) ou d'autres types d'activités (ex. : cuisine collective) qui se déroulent dans le quartier. Cette personne invitée pourrait aussi informer les participantes à propos des ressources communautaires, des services de santé, etc. L'idée est de leur permettre de maintenir des liens avec les membres du groupe si elles le souhaitent, mais surtout d'élargir leur réseau de même que leur connaissance des ressources disponibles. Ceci peut se faire en les informant des services et des activités auxquels elles peuvent avoir accès, ou en les orientant vers d'autres ressources selon leurs besoins. Il s'agit surtout de les aider à trouver des manières de ne pas retomber dans l'isolement après les 12 séances.

7 Fermeture de la séance

5 min

Activité du collier de perles (pour symboliser la cohésion du groupe)

CONSIGNES

Inviter les participantes à dire un mot (choisir un seul mot) sur ce qui les rassemble.

En cercle, les participantes se prennent par la main. Elles imaginent qu'elles sont des perles et que leurs bras sont le fil qui unit les perles pour former un collier. Les participantes s'éloignent les unes des autres et élargissent le cercle au maximum sans se lâcher les mains. La sensation du collier qui va casser est ressentie, mais le collier ne doit pas se briser (les mains ne doivent pas se détacher). Après quelques secondes, l'intervenante demande aux participantes (les perles) de se rapprocher à nouveau, puis l'exercice recommence. Répéter l'exercice à 2 ou 3 reprises.

Variante

Pendant l'exercice, l'intervenante peut choisir au hasard une participante - une des perles - et lui donne comme consigne de descendre vers le sol. Le collier risque de casser, mais les autres perles (participantes) doivent aider la participante à se redresser sans se lâcher les mains, car le collier ne doit pas casser.

Note aux intervenantes

Il est important de mentionner aux participantes qu'il reste deux séances après celle-ci. Ne pas oublier de les inviter à réfléchir au bilan qu'elles font de leur participation au groupe, car il en sera question lors de la prochaine séance.

SÉANCE

11

TRANSFORMATIONS

Préparation et matériel spécifique

Durée : 2 h 00

Matériel artistique habituel à toutes les séances (papier/carton, crayons de couleur, pastels, revues ou images déjà découpées, colle, ciseaux).

Matériel additionnel

Prévoir un grand support pour l'œuvre collective (ex. : grands cartons ou grandes feuilles de papier préalablement collées ensemble).
Si possible, apporter une chandelle et un briquet.

Préparation

Si vous faites l'**activité optionnelle** à cette séance-ci plutôt qu'à la séance 10 (voir le point 6 de la séance 10), prévoir possiblement une invitée.

1 Relaxation : 4 ou 5 grandes respirations

5 min

S'installer confortablement, les pieds au sol. Prendre simplement 4 ou 5 grandes respirations. Possibilité de se référer aux activités de relaxation faites précédemment.

2 Comment ça va ?

5 min

Dans le moment présent, nommez votre état d'esprit. (Ne pas encourager l'élaboration.)

3 Présentation du thème : parcours et transformation de soi, des autres et du groupe

2 min

Le titre de la rencontre d'aujourd'hui est **Transformations**. Il sera question de votre parcours dans ce groupe et des transformations que vous pouvez observer en vous ou dans le groupe depuis le début des rencontres.

En utilisant le support visuel de la ligne du temps, les intervenantes peuvent indiquer que le thème de la séance touche le **présent**, mais aussi le **futur**.

Objectifs (pour les intervenantes et formulés pour les participantes) :

- > Amener les participantes à réfléchir à leur parcours dans le groupe.
- > Favoriser l'identification d'éléments de transformation pour chacune d'elles.
- > Réflexion sur le parcours du groupe et sur son apport.

4 Activité de réflexion et de discussion

40 min

DÉROULEMENT (EN TROIS TEMPS)

Temps 1 (5 min)

Bilan personnel

Si possible, allumer une chandelle dans un coin de la salle afin de créer une atmosphère d'intimité. Les participantes trouvent un espace dans la salle afin de revoir, en privé, l'ensemble de leurs créations insérées dans leur porte-folio. Pendant que les participantes observent leurs créations, les intervenantes peuvent suggérer des questions suscitant la réflexion telles :

- > Qu'est-ce que vos créations vous apprennent sur vous ?
- > Êtes-vous étonnées ? De quoi ?
- > Qu'est-ce que cette expérience vous inspire ?
- > Y a-t-il des moments significatifs dans votre parcours dans ce groupe ?
- > Y a-t-il des choses qui ont changé ? La perception de vos souffrances a-t-elle changé ? La perception de vos forces a-t-elle changé ?



DÉROULEMENT (SUITE)

Temps 2 (5 min)

Exposition et réflexion sur soi et sur le groupe

Demander aux participantes de choisir quelques-unes (environ 2 à 4) de leurs créations et de les afficher au mur. Par la suite, demander aux participantes de faire en silence le tour de l'exposition en s'arrêtant aux œuvres de chacune. Pendant ce temps, les intervenantes suggèrent des pistes de réflexion telles que :



- > Qu'est-ce que vous apprenez des autres participantes ?
- > Qu'est-ce que vous avez reconnu en vous et/ou chez les autres participantes ?
- > Quels sont vos points communs ?

Note aux intervenantes

Il pourrait arriver qu'une participante ne se sente pas à l'aise d'exposer ses œuvres. Il est suggéré de rester flexible. On peut prendre un temps avec la participante pour voir ce qui se passe pour elle et voir s'il y aurait au moins une œuvre qu'elle serait plus à l'aise d'exposer. S'il n'y en a aucune, on pourrait lui suggérer d'exposer seulement son porte-folio, en gardant ses œuvres dans son espace privé. S'assurer qu'elle ne s'isole pas et qu'elle participe à l'activité d'une manière ou d'une autre.

Temps 3 (30 min)

Retour en groupe

Objectif

Permettre aux participantes de faire le bilan de leur expérience au groupe. Permettre de nommer ce que le groupe leur a apporté.

Consignes

Commencer par demander aux participantes de nommer ce qui est significatif pour chacune d'elles dans l'observation de leurs créations.

- > Qu'est-ce qui émerge selon elles de leurs créations ?
- > Quels constats font-elles ? Font-elles des constats de changements ?
- > Qu'ont-elles appris sur elles ?

Pendant l'échange, les intervenantes peuvent soutenir les participantes dans l'élaboration de leur bilan individuel respectif. Si possible, les intervenantes peuvent tenter de dégager les thèmes communs au groupe.

Pause (10 min)

Objectifs à l'intention des intervenantes :

- > Favoriser une projection de soi dans le futur.
- > Favoriser un sentiment de reprise de contrôle sur sa vie.
- > Consolider les liens entre les participantes.
- > Préparer la transition vers la fin du groupe.

CONSIGNES

- > Mettre à la disposition des participantes tous les matériels artistiques disponibles. La réalisation se fait sur un support commun, par exemple des grandes feuilles collées les unes aux autres (ou rouleau de papier géant), où toutes les participantes ont leur espace pour y mettre leur contribution.
- > Expliquer aux participantes qu'il s'agit de réaliser une création collective (de groupe) où le thème général peut être « Nos retrouvailles, 5 ans plus tard » ou tout autre thème qui rallie le groupe. La création collective peut être une réalisation qui résume leur expérience du groupe, ce qu'elles ont vécu, ou leurs projections dans l'avenir.
- > Souligner l'importance qu'elles se concertent d'abord pour arriver à une décision commune sur ce qu'elles veulent représenter dans l'œuvre collective.
- > Préciser que c'est à travers leurs bilans individuels qu'elles orientent la création et qu'elles s'expriment collectivement.
- > Leur création collective peut représenter quelque chose de concret, mais pourrait aussi être abstraite, ou à la fois concrète et abstraite.
- > Suggérer de donner un titre à leur création collective. Le traduire dans toutes les langues utilisées dans le groupe et l'écrire sur ou en périphérie de l'œuvre.
- > Proposer aux participantes de signer leur œuvre collective, si elles le souhaitent.
- > L'œuvre pourra être finalisée à la prochaine séance. Le retour sur l'œuvre aura lieu à la prochaine séance.

Notes aux intervenantes

Guider les participantes pour qu'elles ne fassent pas des réalisations individuelles sur un même support, mais qu'il y ait bien un sens du groupe, une unité qui sous-tend la création collective. Une manière de favoriser ceci serait d'inviter les participantes à commencer une création (5 min), puis à les inviter à faire une rotation pour travailler sur le dessin commencé par une autre participante (5 min), et ainsi de suite. Tout en faisant un clin d'œil à l'activité de la première séance, on s'assure ainsi qu'il s'agit bien d'une création collective. Ces créations doivent cependant être en lien avec un thème rassembleur et une vision d'ensemble qui fait sens pour tout le groupe.

6 Fermeture de la séance

5 min

Rappeler aux participantes que la prochaine séance sera la dernière.

En préparation de la dernière rencontre et du rituel de fermeture :

Demander aux participantes d'apporter chacune un objet qui à leurs yeux est précieux et significatif. Cet objet sera en lien avec qui elles sont maintenant, où elles sont rendues dans leur vie. Elles doivent choisir un objet qui les représente. Préciser que l'objet doit être facile à apporter et que c'est un objet qu'elles garderont. Préciser que cet objet est important, car il servira au rituel de fin de groupe.

Note aux intervenantes

On peut demander aux participantes si elles souhaitent être appelées avant la prochaine séance pour leur rappeler d'apporter un objet en prévision du rituel de fermeture. Les intervenantes doivent aussi apporter un objet.

Terminer la séance en invitant les participantes à s'applaudir pour tout ce qu'elles ont fait de manière individuelle et collective depuis le début du groupe.



SÉANCE

12

MON ÉLAN.
NOTRE ÉLAN

Préparation et matériel spécifique

Durée : 2 h 00

Matériel artistique habituel à toutes les séances (papier/carton, crayons de couleur, pastels, revues ou images déjà découpées, colle, ciseaux).

Matériel additionnel

En vue du rituel de fermeture, les intervenantes doivent apporter leur objet qui les représente.

Optionnel : Apporter des petites roches symbolisant les pierres de patience (voir détails à la séance 10, p. 121). Ces petites pierres peuvent être achetées dans un magasin d'escompte (1 \$) ou dans un centre de

jardinage. Une pierre peut être remise à chaque participante en guise de souvenir du groupe. Si possible, apporter une chandelle et un briquet.

Préparation

Préparer un aide-mémoire pour les ressources du milieu à remettre aux participantes. Préparer une petite carte personnalisée à remettre à chacune des participantes. Des cartes sans texte peuvent également être achetées en magasin.

1 Relaxation

5 min

Chacune pour soi, prendre quelques profondes respirations.

2 Comment ça va?

5 min

Dans le moment présent, nommez votre état d'esprit. (Ne pas encourager l'élaboration.)

3 Thème de la rencontre : fin de l'œuvre collective et terminaison du groupe

2 min

Le thème de la rencontre peut être présenté comme suit :

*Le titre de la rencontre d'aujourd'hui est **Mon élan. Notre Élan**. Comme vous le savez, il s'agit de notre dernière rencontre. Le but de la rencontre est de conclure le groupe, mais aussi de réfléchir à la suite, à l'avenir, à vos projets.*

Nous prendrons d'abord du temps pour terminer l'œuvre collective. Nous prendrons ensuite une pause de 5 minutes, puis nous ferons l'activité de fermeture du groupe.

4 Activité : œuvre collective

30 min

CONSIGNES

- > Terminer l'œuvre collective.
- > Faire un retour sur l'œuvre, l'afficher et la commenter. Explorer ce que cette œuvre représente et comment les femmes ont vécu l'activité.
- > Discuter de ce que le groupe souhaite faire de l'œuvre. Explorer les possibilités d'exposition.

Notes aux intervenantes

Si ce n'est pas déjà fait, il peut être intéressant d'encourager les participantes à trouver un titre à leur œuvre collective. La possibilité peut être aussi soulevée que les participantes signent l'œuvre, mais il importe de s'assurer qu'elles sont toutes confortables avec cette idée. Enfin, il peut être intéressant d'explorer les possibilités que l'œuvre soit exposée. Encore là, il faut s'assurer que les femmes sont toutes confortables avec cette option.

5 Activité optionnelle : ressources du milieu et concrétiser les projets de groupe

10 min

Si ceci n'a pas été fait à la séance 10 ou 11, les intervenantes peuvent choisir de prendre quelques minutes ici pour parler des ressources dans le milieu et/ou pour revenir sur d'éventuels projets post-groupe.

Objectifs à l'intention des intervenantes :

- > Permettre aux participantes d'améliorer leurs connaissances et utilisations des ressources communautaires.
- > S'il y a lieu, soutenir les participantes dans la réalisation du projet post-groupe.

CONSIGNES

Présentation des ressources communautaires et du CSSS. Remise d'un aide-mémoire sur les principales ressources pouvant leur être utiles. Échange à partir des besoins exprimés dans les rencontres précédentes et/ou de leur désir de maintenir des liens entre elles, par exemple, par l'intermédiaire d'un groupe d'*empowerment* (post-groupe).

Voici quelques exemples de suites possibles : intégrer un groupe de cuisine collective, se joindre à un groupe de recherche d'emploi, à un groupe de marche, faire ensemble une activité artistique (chant, musique, bricolage), ou simplement se rencontrer de temps à autre pour prendre un repas et échanger, etc.

Pause (5 min)

6 Activité : rituel de fin de groupe

1 h 00

Objectifs à l'intention des intervenantes et formulés pour les participantes :

- > Consolider le bilan du groupe et procéder à sa fermeture.
- > Permettre que l'expérience de groupe reste gravée dans la vie des participantes.
- > Honorer le soutien mutuel que les participantes se sont donné.

DÉROULEMENT (EN DEUX TEMPS)

Temps 1 (45 à 50 min)

Présentation de l'objet

- > Les participantes s'installent confortablement en cercle. Si possible, déposer une chandelle au centre du cercle. (La chandelle crée une atmosphère d'intimité. Elle symbolise aussi le lien entre elles.)
- > Les intervenantes brisent la glace en présentant d'abord l'objet qu'elles ont choisi.

Note aux intervenantes

Les intervenantes doivent choisir leur objet de manière judicieuse et faire attention à ce que ce ne soit pas trop intime. L'objet choisi peut permettre d'évoquer leur expérience du groupe en termes, par exemple, de qualité de présence, de proximité affective, de source d'inspiration, etc.

- > À tour de rôle, les participantes présentent ensuite l'objet qu'elles ont choisi et en expliquent la signification. La présentation faite peut être en lien avec ce que chacune est devenue au travers son parcours dans le groupe. Cela peut être aussi quelque chose de personnel, qui n'a pas de lien avec le groupe. Cela peut évoquer aussi leur



DÉROULEMENT (SUITE)

lieu sécurisant à l'intérieur d'elles, etc. L'important, c'est que la participante perçoive que l'objet représente quelque chose d'elle ou de son processus. Au besoin, guider les participantes pour les aider à mettre des mots pour expliquer en quoi l'objet représente une partie d'elles-mêmes.

Note aux intervenantes

Il peut arriver qu'une participante oublie ou ne soit pas en mesure d'apporter un objet. On peut alors l'inviter à prendre un moment pour réfléchir à un objet qui pourrait la représenter. On peut l'inviter à regarder dans l'environnement immédiat pour voir s'il y a un objet qui pourrait évoquer quelque chose pour elle. Ou simplement l'inviter à décrire l'objet auquel elle pense.

Temps 2 (10 à 15 min)

Carte de souhaits

- > Les intervenantes auront préalablement préparé une carte pour chacune des participantes contenant un souhait (si le temps manque, les intervenantes peuvent acheter des cartes).
- > Les intervenantes remettent une carte personnalisée à chacune des participantes. Chacune des cartes circulera afin que chaque participante ait sa carte personnalisée et une signature de la part de toutes les participantes et intervenantes.

7 Fermeture de la séance

5 min

Prendre le temps de remettre le porte-folio à chacune des participantes et faire les au revoir.

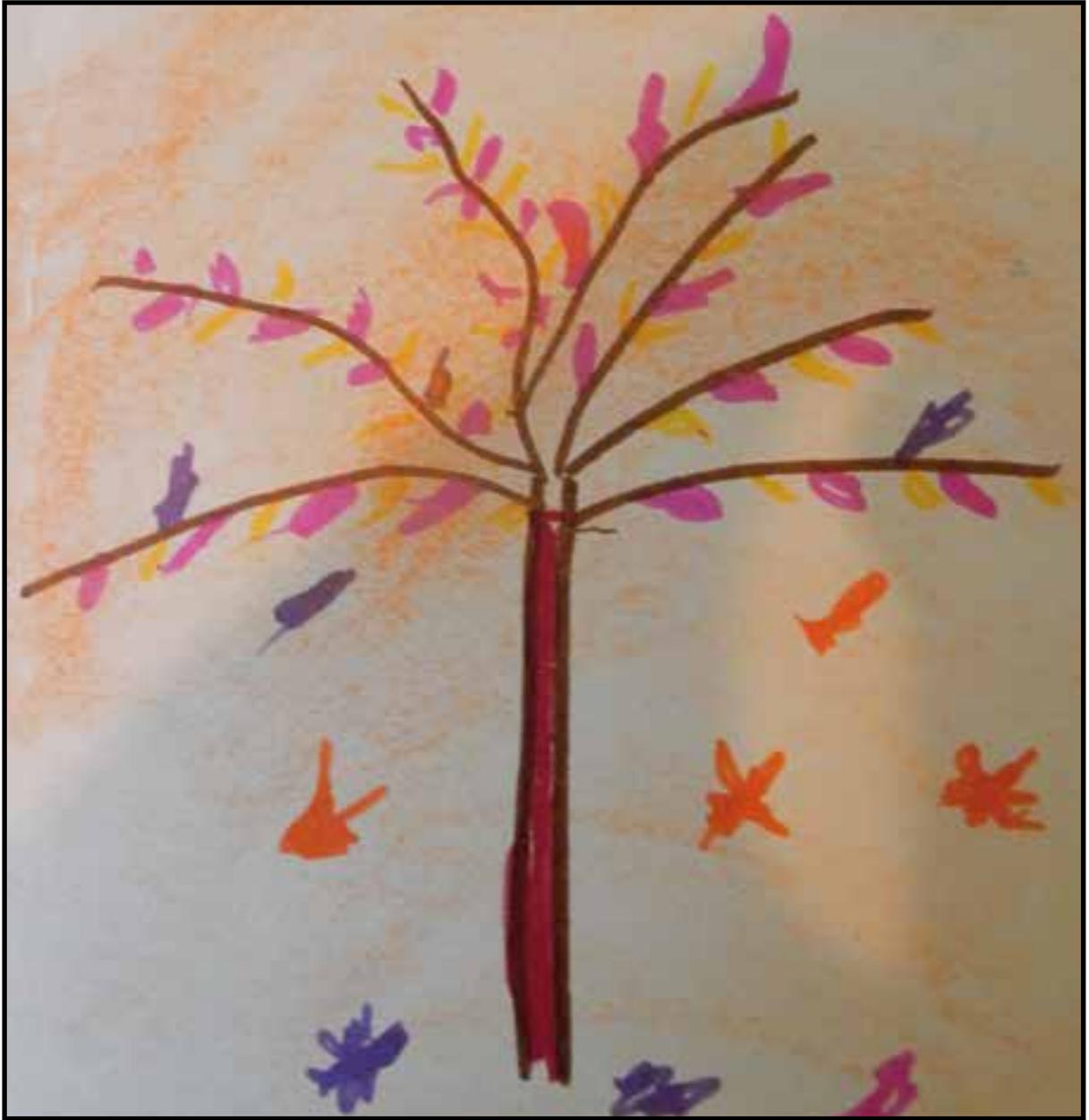
Option

Si vous avez évoqué la légende afghane de la pierre de patience à la séance 10 (voir p. 121), vous pourriez la récupérer ici en offrant à chaque participante une pierre de patience (petite roche). Leur rappeler la légende et leur dire qu'elles pourront utiliser la pierre pour y confier leurs émotions, leur souffrance, leur douleur, etc. Il s'agit d'un objet qui peut les aider à se rappeler le groupe et ce qu'elles y ont appris.

Ici s'achève ce groupe pour femmes immigrantes et réfugiées ayant vécu la violence.

C'est la fin d'un voyage... peut-être bientôt le début d'un autre ?





ANNEXES

ANNEXE 1

Exemple de publicité pour le recrutement des participantes

GRUPE D'INTERVENTION POUR FEMMES IMMIGRANTES ET RÉFUGIÉES

Printemps 2030

Nous offrons cette année un Groupe d'intervention pour femmes immigrantes et réfugiées ayant vécu la violence. Différentes stratégies d'intervention, dont des modalités d'expression créatrice, seront employées pour aborder la souffrance liée à l'exposition à des événements violents et potentiellement traumatiques.

Le groupe s'adresse à des femmes immigrantes et réfugiées :

- > âgées de 18 ans et plus;
- > qui ont été exposées à une ou plusieurs formes de violence :
 - >> Violence liée à la guerre ou à des conflits sociopolitiques, au pays d'origine, durant le parcours migratoire (par exemple, lors de séjour en camps de réfugiés), ou après l'arrivée au pays d'accueil;
 - >> Violence liée au contexte culturel et social (par exemple, crimes d'honneur);
 - >> Violence conjugale ou familiale, avant ou après l'arrivée au pays d'accueil. La situation de violence ne doit cependant pas être active au moment de la participation au groupe.

Critères d'exclusion

- > Être en grande détresse ou dans un contexte de vie très désorganisé au moment de la référence et au début du groupe;
- > Être actuellement dans une situation de violence (exemple : violence conjugale);
- > Présenter une déficience intellectuelle.

Note

Il n'y a aucune contre-indication à ce qu'une participante bénéficie d'un suivi en individuel ou fasse appel à d'autres ressources simultanément à sa participation au groupe.

- > La présence d'interprètes est possible pour les participantes ne parlant pas suffisamment le français ou l'anglais.

Le groupe débutera la semaine du 1^{er} mars 2030 pour un total de 12 rencontres hebdomadaires. Les rencontres auront lieu à (adresse).

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions et références.
Nous vous remercions de votre précieuse collaboration.

Marie Unetelle

Intervenante, équipe accessible
(555) 123-4567
munetelle.ciuss@gouv.qc.ca

ANNEXE 2

Canevas pour l'entretien initial

GRUPE D'INTERVENTION POUR FEMMES IMMIGRANTES ET RÉFUGIÉES AYANT VÉCU LA VIOLENCE

Objectifs de l'entretien initial :

- > Vérifier les critères d'inclusion et d'exclusion au groupe (listés à la dernière page de ce document) et évaluer dans quelle mesure le groupe peut être bénéfique pour la personne :
 - >> Aborder le parcours migratoire, l'histoire de vie et d'exposition à la violence (sans entrer trop dans les détails);
 - >> Évaluer l'état de santé psychologique et les manifestations de souffrance.
- > Donner de l'information sur le format et les modalités de l'intervention.
- > Évaluer l'intérêt et la motivation à participer au groupe :
 - >> Attentes/inquiétudes;
 - >> Degré d'aisance avec le format (groupe, modalités artistiques, etc.).
- > Évaluer ce qui peut faire obstacle à la participation au groupe et envisager des pistes de solution;
- > Le cas échéant (et dépendamment de votre rôle), évaluer d'autres besoins psychosociaux pour lesquels il serait approprié de trouver des ressources supplémentaires ou complémentaires (par exemple : problèmes de logement, problèmes légaux, etc.);
- > Confirmer la participation au groupe et obtenir le consentement verbal;
- > Donner les indications pour la première séance (date, heure, lieu, etc.) et convenir d'un moment de rappel (si la personne accepte de participer) ou de relance (si elle a besoin d'y réfléchir).

Le canevas d'entretien est divisé en **4 blocs** : le **premier bloc** se rapporte à des données identitaires et familiales. Le **deuxième bloc** se rapporte à la trajectoire migratoire, au vécu de violence, ainsi qu'à l'état de santé psychologique. Le **troisième bloc** porte sur l'information à transmettre concernant le groupe, ainsi que sur les attentes, les inquiétudes, la motivation et l'intérêt à participer. Le **quatrième bloc** porte sur le consentement libre et éclairé à participer au groupe.

Ce canevas sert d'outil pour guider l'entretien initial. Il n'est pas nécessaire de suivre l'ordre des questions ni de poser systématiquement toutes les questions. Le but de l'entretien est surtout de recueillir les informations qui permettent de vérifier si le groupe peut être bénéfique pour l'usagère, de transmettre de l'information sur le groupe et de vérifier l'intérêt et la motivation à participer.

Prévoir environ une heure pour cet entretien initial (peut-être un peu plus si la présence d'un interprète est nécessaire).

Nom de l'usagère : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Introduction

Présenter simplement et dans vos mots le but de l'entretien aux personnes rencontrées.

Vous pourriez présenter ainsi l'entretien :

Le but de la rencontre d'aujourd'hui est de vous connaître un peu, de vous parler de l'intervention de groupe et de décider avec vous si cette intervention peut vous être bénéfique et si vous pouvez y participer. Je vais d'abord vous poser des questions sur vous, sur comment vous allez et un peu sur votre histoire de vie. Est-ce qu'on peut commencer ?

BLOC 1 Informations identitaires et familiales

1- Quel âge avez-vous ? _____

2- Quel est votre pays d'origine ? _____

3- (Si approprié) À quel groupe ethnique appartenez-vous ? _____

4- Quelle est votre langue d'origine ? _____

6- Nombre d'années de scolarité dans votre pays d'origine ?

- 1 à 5 ans 5 à 10 ans 10 ans et +

7- Quel est votre statut marital ?

- Célibataire Mariée Divorcée Veuve

8- Quelle est votre occupation actuelle ?

- En emploi (précisez) : _____
- Aux études
- Travail bénévole
- À la maison
- Autre (précisez) : _____

9- Dans votre pays, quelle était votre occupation ?

- En emploi (précisez) : _____
- Aux études
- Travail bénévole
- À la maison
- Autre (précisez) : _____

10- Comment est votre vie depuis votre arrivée au Canada ?

- Très mal
- Plutôt mal
- Passable
- Plutôt bien
- Très bien

11- Quel est votre statut de résidence ?

- Demandeur d'asile
- Statut de réfugiée
- Résidente permanente
- Citoyenne canadienne
- Autre (précisez) : _____

12- À quel mois et en quelle année êtes-vous arrivée au Canada ? _____

13- Vous êtes arrivée en compagnie de :

- Votre conjoint(e)
- Vos enfants (combien d'enfants ? _____)
- Une partie de vos enfants (combien d'enfants ? _____)
- Un ou des amis
- Seule

14- Qui habite avec vous présentement ?

- Conjoint(e)
- Enfants
- Parents (les parents de qui ? _____)
- Autre (précisez) : _____

15- Combien d'enfants avez-vous et quel âge ont-ils ? Nombre _____

Âge _____ Âge _____ Âge _____
Âge _____ Âge _____ Âge _____
Âge _____ Âge _____ Âge _____

16- Est-ce que votre famille (conjoint(e) et enfants) est maintenant réunie ?

- Oui Non

Précisez : _____

17- Gardez-vous contact avec des gens dans votre pays d'origine ?

Oui Non

Si oui, avec qui? _____

Comment restez-vous en contact? _____

BLOC 2 Trajectoire migratoire et état de santé psychologique

Faire une brève introduction :

J'aimerais maintenant prendre un moment pour discuter avec vous de votre histoire et d'événements qui peuvent avoir été difficiles pour vous. Si vous vous sentez inconfortable, nous pouvons à tout moment prendre une pause ou nous arrêter.

1- Qu'est-ce qui vous a menée à quitter votre pays d'origine ?

En fonction de la sensibilité de la participante, demander des précisions et/ou noter à quels conflits elle fait référence (année, région, groupes en place, etc.)

2- Est-ce que vous ou un de vos proches a été menacé, blessé, pris en captivité ou a été témoin d'événements violents ?

(uniquement si ceci ne fut pas abordé à la question précédente)

Oui Non

Si oui, que s'est-il passé? _____

3- Avez-vous le sentiment que ces événements ont un impact sur votre vie actuelle ?
Si oui, de quelle manière ?

(uniquement si ceci ne fut pas abordé à la question précédente)

Note

Porter une attention particulière aux symptômes psychologiques (anxieux, dépressifs) ou de stress post-traumatique (par exemple : somatisation, cauchemars), aux impacts psychosociaux et au niveau du fonctionnement de la participante.

BLOC 3

Informations sur le groupe - attentes, inquiétudes, intérêt et motivation

Commencer par donner de l'information sur l'intervention :

Le groupe pour femmes immigrantes et réfugiées est offert afin d'accompagner des femmes qui ont un vécu similaire lié à l'exposition à la violence. Différentes modalités d'intervention, dont des modalités artistiques et d'expression créatrice, seront employées pour aider les participantes à diminuer la souffrance liée aux événements douloureux.

L'intervention de groupe se déroulera dans les locaux de

_____ (donner l'adresse).

Le groupe sera co-animé par _____

et par _____

*L'intervention débutera au mois de _____ ,
(Indiquer la date du début, ainsi que l'heure et le jour)*

*s'échelonnera sur 12 séances de 2 h et sera offerte à environ **6 à 8 femmes de différentes origines ethniques**. Il s'agit d'un **groupe fermé**, c'est-à-dire que de nouvelles participantes ne peuvent pas se joindre au groupe une fois le groupe démarré. **La participation au groupe est volontaire** et une participante peut décider d'y mettre un terme à tout moment. Pour que l'intervention soit efficace, il est important que les participantes soient présentes à l'heure aux rencontres et **soient assidues dans leur participation aux séances**. Selon les besoins, il est possible qu'il y ait une ou plusieurs **interprètes présentes** aux séances. Les intervenantes, les participantes et les interprètes sont tenus à la confidentialité.*

Avez-vous des questions concernant l'intervention ?

1- a. Actuellement, comment percevez-vous l'aide que ce groupe pourra vous procurer ?

b. Quels sont vos besoins ou vos attentes face à ce groupe ?

Note

Vérifier si les attentes sont réalistes vis-à-vis le groupe. Si cela n'a pas été fait, ce peut être l'occasion ici d'évaluer s'il y a d'autres besoins psychosociaux qu'il y aurait lieu d'adresser (logement, problèmes légaux, difficultés familiales, etc.).

c. Avez-vous des inquiétudes face à ce groupe ?

Note

Certaines participantes peuvent avoir de l'inquiétude à devoir parler de ce qu'elles ont vécu devant d'autres personnes. Même si elles n'expriment pas clairement cette inquiétude, il est souhaitable de les rassurer d'emblée à cet égard en leur disant qu'elles ne seront pas obligées de parler de ce qu'elles ont vécu si elles ne le souhaitent pas. Les modalités par l'art permettent justement de revisiter certains événements douloureux ou passés de manière symbolique. Parfois, la parole vient, parfois non.

d. Nous utilisons beaucoup les modalités artistiques dans cette intervention. Il est important de savoir que les personnes n'ont pas à avoir des talents artistiques pour participer : les créations n'ont pas de visée esthétique. Que pensez-vous de l'utilisation des modalités artistiques dans le cadre de cette intervention ?

2- Avec l'information que vous possédez maintenant, dans quelle mesure êtes-vous intéressée à participer à ce groupe d'intervention?

- Très intéressée
- Moyennement intéressée
- Peu intéressée

3- Souhaitez-vous participer au groupe?

- Oui
- Non
- Besoin d'y réfléchir

ou

Consentez-vous à ce qu'on vous rappelle afin de faire un suivi concernant votre participation au groupe?

- Oui
- Non

Poursuivre avec les prochaines étapes si la personne a dit souhaiter participer au groupe

4- Voyez-vous des obstacles à votre participation au groupe toutes les semaines? Si oui, lesquels? (Poser ici les questions entourant le gardiennage, le transport, l'horaire des cours ou de travail, etc. Tenter de trouver des pistes de solutions pour faciliter la participation au groupe.)

5- Avez-vous des questions auxquelles je n'ai pas répondu?

BLOC 4

Obtenir le consentement verbal de l'usagère à la participation au groupe

Il est important que les participantes comprennent bien la teneur de l'intervention proposée pour qu'elles puissent y consentir de manière libre et éclairée. Il peut être ainsi aidant, à la fin de la rencontre, de résumer les informations que vous leur avez communiquées et de s'assurer qu'elles ont bien compris :

- > Qu'il s'agit d'une intervention en groupe, utilisant notamment des modalités artistiques;
- > Que le groupe sera animé par deux intervenantes (les nommer), commencera à (date), aura lieu le (moment de la semaine et heure) au local (donner l'adresse);
- > Que le groupe sera formé de participantes de différentes origines ethniques et que des interprètes peuvent être présentes aux rencontres;
- > Que l'intervention est composée de 12 séances, à raison de deux heures par semaine et s'échelonne sur une période de trois mois;

- > Que pour maximiser la portée de l'intervention et par respect pour les autres participantes et le groupe, les participantes doivent être ponctuelles et participer aux 12 séances;
- > Qu'il y a des moments d'échange et de partage durant le groupe, mais que les participantes ne sont pas obligées de parler si elles ne le souhaitent pas;
- > Que la participation à ce groupe est volontaire et qu'une participante peut décider d'y mettre fin en tout temps sans qu'il y ait de répercussions sur son accès à d'autres services.

Vérifier que la personne comprend bien les conditions de participation et qu'elle est toujours d'accord à participer au groupe.

Consentement verbal obtenu :

Oui Non Besoin d'y réfléchir

Entretien conduit par : _____ et _____
(Nom de la ou des intervenantes)

Date : _____

À la fin de l'entretien, il peut être souhaitable de faire un rappel du lieu et du début du groupe. Vous pouvez également mentionner aux usagères qu'elles seront recontactées une semaine avant le début du groupe en guise de rappel. Si une participante a besoin d'y réfléchir avant de s'engager, prévoir avec elle une date de contact téléphonique pour les relancer.

Critères d'inclusion et d'exclusion

Ce groupe d'intervention s'adresse à des femmes adultes immigrantes ou réfugiées ayant vécu la violence. Les femmes pouvant bénéficier de cette intervention peuvent avoir vécu une ou plusieurs des situations suivantes :

- > Avoir subi de la violence liée à la guerre ou à des conflits sociopolitiques, soit durant le parcours migratoire (par exemple, lors de séjour en camps de réfugiés) ou prémigratoire (par exemple, dans le pays d'origine);
- > Avoir subi de la violence en raison du contexte culturel et social (par exemple, crimes d'honneur ou autre violence liée au genre);
- > Avoir subi de la violence conjugale ou familiale, avant ou après l'arrivée au pays d'accueil. La situation de violence ne doit cependant pas être active au moment de la participation au groupe.

De plus, les participantes :

- > Ne doivent pas être en crise ou en grande détresse au moment de la référence ou au début du groupe;
- > Doivent être physiquement, intellectuellement et psychologiquement en mesure de participer à 12 séances hebdomadaires d'une durée de 2 heures;
- > Doivent avoir l'intérêt et la capacité de s'intégrer à un groupe.

Note

Il n'y a aucune contre-indication à ce qu'une participante bénéficie d'un suivi en individuel ou fasse appel à d'autres ressources simultanément à sa participation au groupe.

ANNEXE 3

Exercices de relaxation

Séance 2 : exercice de relaxation sur la respiration

Voici un verbatim pour vous guider dans l'activité de relaxation proposée à la séance 2. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi vous référer aux capsules de « Christophe André méditation » sur le site Internet YouTube®. Nous vous recommandons toutefois d'effectuer vous-même l'exercice avec les participantes.

- > Installez-vous confortablement dans votre siège, dans une posture digne. Vous pouvez laisser vos yeux se fermer doucement ou fixer un point.
- > Prenez un moment pour être en contact avec le mouvement de votre respiration.
- > Quand vous êtes prêtes, je vous invite à prendre trois grandes respirations, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. À chaque expiration, laissez-vous vous enfoncer plus profondément dans votre siège.
- > Prenez conscience le mieux que vous pouvez de toutes les sensations que vous détectez quand vous inspirez et quand vous expirez. L'air froid qui entre dans vos narines, qui remonte vers votre front, qui descend dans votre gorge, et l'air chaud qui sort de votre bouche. À l'inspiration, vos poumons qui se gonflent et vos épaules qui se soulèvent, à l'expiration, votre thorax qui se contracte.
- > Je vous invite maintenant à poser une main sur votre ventre, et prendre trois grandes respirations en respirant par votre ventre. Sentez ou imaginez le souffle entrer dans vos poumons, et puis descendre vers votre ventre. Laissez l'air gonfler votre ventre, puis sentez votre ventre qui se dégonfle en expirant profondément.
- > Cette profonde respiration favorise la détente de votre corps. Lorsque vous serez prêtes, ouvrez tranquillement les yeux.
- > Cette respiration est un bon soutien dans les périodes de stress, pour les problèmes de sommeil et de concentration. Elle peut être pratiquée presque partout pour retrouver son calme et se connecter aux sensations du corps.

Séance 3 : exercice de relaxation sur le corps

Voici un verbatim pour vous guider dans l'activité de relaxation proposée à la séance 3. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi vous référer aux capsules de « Christophe André méditation » sur le site Internet YouTube®. Nous vous recommandons toutefois d'effectuer vous-même l'exercice avec les participantes.

- > Installez-vous confortablement dans votre siège, dans une posture digne. Vous pouvez laisser vos yeux se fermer doucement ou fixer un point.
- > Prenez un moment pour être en contact avec le mouvement de votre respiration.
- > Quand vous êtes prêtes, prenez conscience des sensations physiques dans votre corps, particulièrement les sensations de contact et de pression, les endroits où votre corps entre en contact avec votre siège.

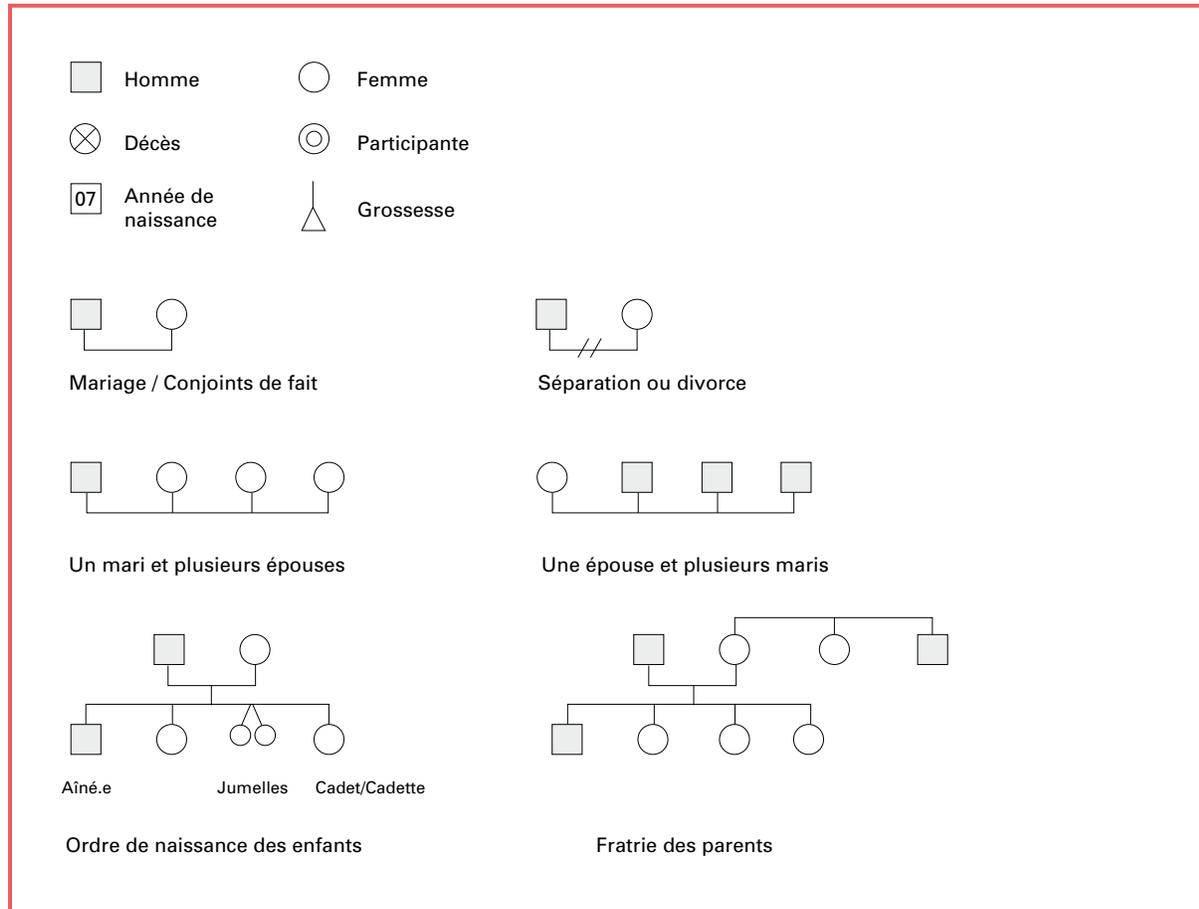
- > Je vous invite maintenant à concentrer votre attention sur chaque partie du corps tour à tour, en commençant par vos pieds. Concentrez-vous sur chacun des orteils du pied en étudiant avec une curiosité bienveillante la qualité des sensations que vous ressentez, peut-être en notant la sensation de contact entre les orteils, la sensation de picotement, la chaleur ou aucune sensation particulière. Puis, observez la plante de vos pieds, vos talons, vos chevilles. Remontez vers vos mollets, vos genoux, vos cuisses. Dirigez votre attention vers les tensions, les inconforts, les douleurs de votre corps sur votre siège. Tranquillement, remontez votre attention du bas de votre colonne vertébrale jusqu'à votre cou, vertèbre par vertèbre. Ressentez la tension dans vos épaules et votre cou, la pression et les sensations de votre crâne, votre front, vos paupières.
- > Lorsque vous vous sentirez prêtes, respirez profondément, ouvrez les yeux à votre rythme et reprenez tranquillement le contact visuel avec l'environnement.
- > Lors de l'exercice, votre esprit va inévitablement s'éloigner de la respiration et du corps de temps en temps. C'est tout à fait normal. C'est comme ça que fonctionne l'esprit. Quand vous le remarquez, reconnaissez-le avec bienveillance, sans jugement, en notant où votre esprit est parti, et puis ramenez doucement votre attention à votre corps.

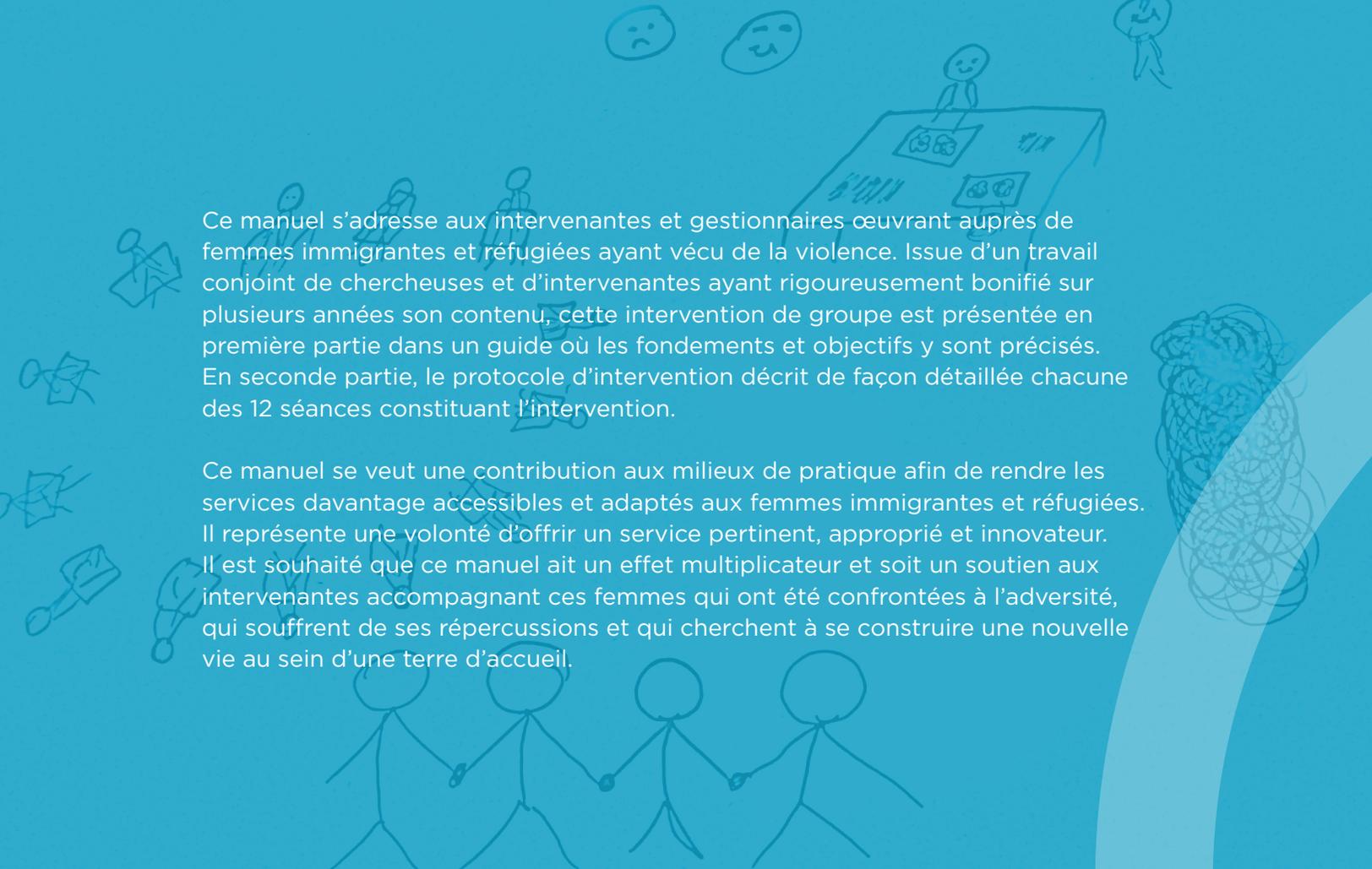
ANNEXE 4

Exemple de génogramme

Séance 5 : le génogramme

Exemple de légende





Ce manuel s'adresse aux intervenantes et gestionnaires œuvrant auprès de femmes immigrantes et réfugiées ayant vécu de la violence. Issue d'un travail conjoint de chercheuses et d'intervenantes ayant rigoureusement bonifié sur plusieurs années son contenu, cette intervention de groupe est présentée en première partie dans un guide où les fondements et objectifs y sont précisés. En seconde partie, le protocole d'intervention décrit de façon détaillée chacune des 12 séances constituant l'intervention.

Ce manuel se veut une contribution aux milieux de pratique afin de rendre les services davantage accessibles et adaptés aux femmes immigrantes et réfugiées. Il représente une volonté d'offrir un service pertinent, approprié et innovateur. Il est souhaité que ce manuel ait un effet multiplicateur et soit un soutien aux intervenantes accompagnant ces femmes qui ont été confrontées à l'adversité, qui souffrent de ses répercussions et qui cherchent à se construire une nouvelle vie au sein d'une terre d'accueil.



Maryse Benoit, Ph. D.

Psychologue et Professeure au Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke, chercheuse à l'IUPLSSS et chercheuse collaboratrice à SHERPA, Maryse Benoit est spécialisée dans l'intervention auprès des personnes immigrantes et réfugiées. Elle s'intéresse notamment aux répercussions de l'exposition à la violence, aux réactions post-traumatiques, aux stratégies de régulation émotionnelle et à la résilience, de même qu'au traumatisme vicariant et à la fatigue de compassion.



Louise Rondeau, T.S.

Travailleuse sociale ayant pratiqué durant 35 ans dans le domaine de la santé mentale dans différentes institutions du réseau de la santé et des services sociaux, elle a animé de nombreux groupes s'adressant aux femmes, aux jeunes adultes et aux personnes issues des communautés culturelles.