

*Groupe de soutien
pour femmes
âgées de 65 ans et plus*

Johanne Ouimette
pour



Mai 2007

© Ce document est la propriété d'Action ontarienne
contre la violence faite aux femmes
et ne peut être reproduit sans autorisation.



288, rue Dalhousie, pièce E
Ottawa (Ontario) K1N 7E6
Tél.: 613.241.8433
Télec.: 613.241.8435
aocvf@francofemmes.org
www.francofemmes.org/aocvf

Les opinions exprimées ici sont celles d'AOCVF
et ne représentent pas nécessairement le point de vue du gouvernement de l'Ontario.

Remerciements

Il va sans dire qu'un projet comme celui-ci ne peut réussir sans de nombreuses consultations et collaborations.

Merci d'abord au **Secrétariat aux affaires des personnes âgées de l'Ontario** du Ministère de Affaires civiques et de l'Immigration pour le financement.



Pour avoir partagé leur expérience et leur expertise, merci à :

- **Marie-Louise Boudreau** du Service familial catholique d'Ottawa
- **Isabelle Cotenceau** du Centre de santé communautaire Hamilton-Niagara
- **Mina Himmi Razzokia** et **Sophie Dallet** d'Oasis – Centre des femmes, à Toronto
- **Céline Pelletier** de Maison Interlude, à Hawkesbury
- **Julie Béchard-Fischer** et **Jackie Pelletier** du Centre Passerelle pour femmes, à Timmins

Nous remercions pour leur collaboration soutenue à ce projet : **Julie Caissy**, **Danielle Gervais** et **Bibiane Tremblay**, du **Centre Victoria pour femmes** à Sudbury. Leurs commentaires et suggestions, de même que le travail de messagères qu'elles ont réalisé en animant le groupe de validation du programme, ont permis de produire cette version finale améliorée. Nous tenons à leur exprimer notre reconnaissance.

Merci enfin aux participantes du groupe de validation. Leur rétroaction a été entendue et utilisée.

Table des matières

Remerciements	ii
Présentation	1
Partie I ~ La problématique	2
Introduction	3
A. Deux secteurs : deux perspectives	5
a. La violence faite aux personnes âgées en tant qu'approche	6
b. Ne pas reconnaître la situation particulière des femmes victimisées : conséquences	7
c. La violence faite aux personnes âgées et la violence à caractère sexuel.....	9
B. La violence faite aux femmes de 50 ans et plus	10
a. Portrait de la situation	10
b. Dévoiler une situation d'abus ou à demander de l'aide : obstacles	11
c. Quitter le conjoint abusif : obstacles additionnels	12
d. Le rôle de la religion	13
C. Pistes de solutions.....	14
Conclusion	15
Partie II ~ Le programme	16
A. Formation ou préparation initiale des animatrices.....	17
B. Lignes directrices pour l'implantation du programme.....	19
C. Documents à insérer dans les trousseaux avant le début du programme	24
D. Exercices optionnels.....	29
E. Contenu de chacune des sessions	38
Session 1 ~ Et les années passent.....	39
Documents d'accompagnement.....	41
Session 2 ~ Qui sommes-nous?	49
Documents d'accompagnement.....	50

Table des matières (suite)

Session 3 ~ Qui suis-je?	56
Documents d'accompagnement.....	57
Session 4 ~ Le deuil et mon réseau social actuel	59
Documents d'accompagnement.....	61
Session 5 ~ Me protéger	88
Documents d'accompagnement.....	90
Session 6 ~ Qu'est-ce que l'abus?	96
Documents d'accompagnement.....	99
Session 7 ~ Je prends ma place	112
Documents d'accompagnement.....	114
Session 8 ~ Évaluation et célébration	122
Documents d'accompagnement.....	124
Documents consultés et ressources suggérées	128
Annexe 1 ~ Animation et coanimation	131
Annexe 2 ~ Formation des animatrices	136
Annexe 3 ~ Formulaire d'inscription	139

Présentation

Ce programme s'adresse à toutes les femmes âgées de 65 ans et plus. À l'intérieur d'une série d'activités communautaires visant à rejoindre les femmes violentées, il se situe entre l'activité de sensibilisation dans la communauté (activité générale) et le groupe de soutien s'adressant spécifiquement aux femmes de 65 ans et plus victimes de violence (activité plus spécifique).

En s'adressant à toutes les femmes de 65 ans et plus, le programme que nous proposons ici nous permet d'atteindre, parmi les membres du groupe, au moins quelques participantes qui subissent ou ont subi de la violence au cours de leur vie. Il constitue donc un outil de dépistage fort utile.

Un groupe de validation a suivi le programme au Centre Victoria pour femmes à Sudbury. Les participantes et les animatrices ont contribué à la version finale que nous présentons.

Nous avons demandé aux participantes de nous conseiller quant au terme à utiliser pour les désigner en tant que groupe de femmes d'âges comparables. Elles nous ont suggéré d'éviter les mots « âgées », « aînées », et « vieillissantes », préférant qu'on les appelle « femmes âgées de 65 ans et plus ».

Ce programme comporte 8 sessions. Il a été suggéré que les animatrices offrent en parallèle un atelier dans la communauté concernant **les procurations**. En plus d'informer, un tel atelier pourrait permettre de dépister et de recruter des participantes au programme. Les participantes ont aussi suggéré qu'un cours d'**autodéfense** adapté aux femmes de 65 ans et plus soit offert par les animatrices, une fois les 8 sessions du programme achevées. Le programme Instinct du Centre ontarien de prévention des agressions pourrait être une ressource intéressante¹.

Avant de présenter le programme en tant que tel, nous tenterons d'abord de comprendre la situation des femmes âgées de 50 ans et plus en posant à la Partie I la question suivante : les femmes âgées de 50 ans et plus qui subissent de la violence sont-elles victimes de violence faite aux femmes ou d'abus de personnes âgées?² La Partie II se concentrera sur le programme : on y présentera le contenu de la formation nécessaire aux animatrices du programme et on verra ensuite en quoi consiste le programme lui-même.

¹ Voir section Documents consultés et ressources suggérées.

² La raison justifiant le choix de ce groupe d'âge est présentée dans l'introduction de la Partie I.

Partie I ~ La problématique

**Les femmes âgées de 50 ans et plus
qui subissent de la violence :**

**Situation de violence faite aux femmes
ou
abus de personnes âgées?**

Introduction

Le mouvement des femmes dénonçant la violence faite aux femmes s'est depuis les débuts adressé aux « femmes » de façon générale. On y revendique les droits des « femmes » et on y revendique aussi les droits des enfants. Bien souvent, ce sont les plus jeunes femmes qui s'y reconnaissent. Et pourtant, les femmes victimes de violence sont des femmes de tous les âges, incluant des femmes qui ont passé l'âge d'avoir des enfants.

Le phénomène du vieillissement de la population a amené notre société à se pencher sur les mauvais traitements infligés aux personnes âgées. C'est essentiellement le secteur médical qui vient en aide à ces hommes et à ces femmes victimes de mauvais traitements, associant généralement à ces abus un manque de soutien et de services. Dans ce contexte, qu'advient-il des femmes victimes de violence faite aux femmes : de la femme qui continue de subir la violence d'un conjoint violent envers elle depuis longtemps? de la femme veuve violentée par un fils qui a « pris la relève » du conjoint abusif? de la femme confinée à une petite chambre dans sa propre maison, alors que sa fille et son gendre ont envahi le reste de son espace? Ces réalités sont-elles reconnues pour ce qu'elles sont vraiment ou n'y voit-on sans discernement que de mauvais traitements infligés à des personnes âgées? Les femmes de 50 ans et plus victimes de violence faite aux femmes ont pourtant besoin de services spécifiques et adaptés.

Nous verrons ici comment est comprise la réalité des femmes de 50 ans et plus subissant de la violence, depuis la perspective identifiant cette réalité à l'abus de personnes âgées, puis selon une analyse féministe de la violence faite aux femmes. Nous explorerons ensuite les conséquences de regrouper les femmes âgées de 50 ans et plus sous la dénomination « personnes âgées », plus spécifiquement dans les cas d'agressions à caractère sexuel.

Nous concluons cette partie en dressant un portrait de ce que nous savons de la violence faite aux femmes de 50 ans et plus. Nous explorerons ensuite les obstacles spécifiques qui accroissent, pour ces femmes, la difficulté de recevoir de l'aide et de s'en sortir.

Dans ce texte, nous utilisons indifféremment les termes violence et abus. Nous avons aussi choisi de situer à 50 ans la borne inférieure du groupe de femmes auquel nous nous attardons. Certaines auteures et chercheuses, dont Linda Vinton³, choisissent de parler des femmes de 50 ans et plus, plutôt que des femmes de 60 ans ou 65 ans et plus par exemple, reconnaissant chez les femmes de 50 à 60 ans des facteurs de vulnérabilité spécifiques sur le plan financier : plusieurs de ces femmes n'ont pas ou ont très peu d'expérience de travail, plusieurs ont de la difficulté à se trouver un emploi en raison de préjugés concernant à leur âge, et plusieurs d'entre elles ne sont pas en mesure de recevoir une pension de vieillesse puisqu'elles n'ont pas encore atteint l'âge de 65 ans.

³ Vinton, citée dans Hightower et al., « Hearing the Voices of Abused Older Women », *Journal of Gerontological Social Work*, 2006, p. 211.

Il est important de mentionner que les statistiques ne sont rapportées ici qu'à titre indicatif. Les études se font plutôt rares et puisqu'elles utilisent différentes définitions et groupes d'âge, elles sont difficilement comparables. Les statistiques nous permettent tout de même de souligner l'ampleur du phénomène de la violence faite aux femmes de 50 ans et plus et l'urgence d'intervenir en tenant compte de leur réalité spécifique.

A. Deux secteurs : deux perspectives

Vers l'âge de 50 ans, il semble que les femmes perdent leur identité. Pour les décrire, on privilégie le mot « personne » plutôt que « femme ». Ce terme neutre masque le fait que, dans notre société et ce, à tout âge, la réalité des femmes est différente de celle des hommes : les femmes sont plus pauvres que les hommes, les femmes âgées étant les plus pauvres de toutes; les études prouvent aussi que les femmes sont plus souvent victimisées, et que les hommes sont plus souvent les abuseurs; pour ce qui est du vieillissement, les stéréotypes font toujours en sorte que le vieillissement est perçu de façon plus positive pour un homme qu'il ne l'est pour une femme (les gens ont d'ailleurs tendance à être plus tolérants vis-à-vis du vieillissement des hommes et à utiliser des mots moins péjoratifs pour le décrire).

« (...) toutes les formes d'oppression institutionnalisée, incluant le racisme, le classisme, l'hétérosexisme, [l'handicapisme]⁴, et l'âgisme, augmentent la vulnérabilité des femmes à subir des actes de violence de la part d'individus et d'institutions⁵. »

Nous vivons encore dans un monde d'hommes détenant le privilège de prendre la majorité des décisions importantes au niveau politique, social et familial. L'égalité authentique entre les sexes est toujours à venir. Dans la vie de tous les jours, les femmes continuent de disposer de moins de pouvoir et les options qui s'offrent à elles illustrent cette réalité.

Le champ d'intervention de la violence faite aux personnes âgées est fondé sur le modèle de la protection de l'enfance, selon lequel nous avons le devoir, en tant que société, de prendre soin des individus plus vulnérables. Cette façon de considérer la situation sous-entend que l'État prend en charge la vie d'une personne ou aide l'entourage de cette personne à la prendre en charge. Cette approche n'est pas sans conséquences pour les femmes qui sont violentées dans leur couple ou leur famille. En les « prenant en charge », on maintient en quelque sorte un système à l'intérieur duquel la femme n'est pas en contrôle de la situation (le conjoint ou une personne de son entourage lui a retiré le pouvoir et maintenant, l'État en fait autant). Comment peut-on véritablement lui venir en aide, si on ne prend pas en considération l'importance pour cette femme de déterminer sa vie? Si la femme en question n'est pas une « personne âgée frêle » qui nécessite des soins médicaux, quelles ressources lui offrira-t-on et quelles seront ses chances de recevoir de l'aide? Ce n'est qu'en considérant le cadre social dans lequel est vécue cette violence qu'une intervention sera véritablement utile et adaptée. Les mots utilisés pour nommer une situation ou les concepts à partir desquels on la comprend ont un effet important sur le type d'intervention préconisé⁶.

⁴ Ajout de l'auteur.

⁵ *Domestic Abuse Intervention Project of Duluth*, cité dans Nerenberg, *A Feminist Perspective on Gender and Elder Abuse: A Review of the Literature*, 2002, p. 4, traduction libre.

⁶ Vinton, *Working with Abused Older Women from a Feminist Perspective*, 1999, p. 86; Osmundson (1997), citée dans Vinton, *op. cit.*, p. 87.

a. La violence faite aux personnes âgées en tant qu'approche

Cette approche de la violence faite aux femmes et aux hommes de 50 ans et plus n'établit aucun lien avec la dynamique familiale et l'influence de la société sur la situation et chacun des individus. On observe la situation personnelle dans ce qu'elle a de « visible » et on essaie de trouver des solutions à ce qui est « visible ».

Dans une telle perspective, on distingue les types de violence suivants : la violence économique, la violence émotionnelle, la violence physique et la négligence. Il est rarement mention de la violence sexuelle et lorsque c'est le cas, elle est fondue dans la catégorie « violence physique ».

La réponse envers un homme ou une femme en besoin est supposément la même. Cela dit, lorsqu'on observe les interventions de plus près, il est évident que des stéréotypes et des préjugés informent le travail d'intervention. Par exemple, dans les recherches réalisées auprès d'aidantes dites naturelles et d'aidants dits naturels, il ressort que les hommes reçoivent plus de services de soutien que les femmes, parce qu'on présume qu'ils sont moins en mesure que les femmes de cuisiner et de faire l'entretien de la maison.

Les interventions qui relèvent de cette approche font le plus souvent appel aux services médicaux, institutionnels et aux services connexes. Une étude faite au Québec⁷ par l'entremise de cinq CLSC (Centre local de services communautaires) s'est intéressée à la situation de 109 personnes âgées abusées, afin de déterminer quelles solutions avaient été appliquées. Voici un aperçu des résultats : dans 50 % des cas, on a offert des services médicaux; dans 41 % des cas, des soins à domicile; dans 20 % des cas, on a procédé à l'admission de la victime dans un centre de soins de longue durée; dans 25 % des cas, on a eu recours à des services légaux (procurations ou autres); dans 33 % des cas, des soins à domicile privés ont été offerts; dans 13 % des cas, il y a eu placement temporaire; dans 15 % des cas, une intervention psychiatrique a été faite; et dans 9 % des cas, l'abuseur a été admis dans un centre résidentiel.

Ne connaissant pas exactement la nature de chacune de ces situations, il est impossible de savoir si d'autres alternatives auraient pu être envisagées. Cependant, il est clair qu'une orientation s'affirme. D'autres auteurs appuient ces résultats⁸.

Lorsque la situation qui mène à l'abus n'est pas empreinte de pouvoir et de contrôle sur la victime, on peut alors parler de stress de l'aidant ou de l'aidante, et un soutien au niveau des soins constitue la solution la plus utile. Lorsque l'aidant ou l'aidante manque de ressources et d'énergie, il arrive qu'il ou elle néglige certains soins, pose des gestes de façon impatiente et abusive. Lorsque c'est le cas, cette personne accueillera généralement l'aide additionnelle avec soulagement. Elle sera plus ouverte à parler de sa situation, ressentira un remords sincère, et fera tout en son possible pour que la situation ne se reproduise plus. La majorité des victimes masculines se retrouvent dans ce genre de situations abusives.

⁷ Lithwick *et al.* (1999), cités dans Straka et Montminy, « Responding to the Needs of Older Women Experiencing Domestic Violence », *Violence Against Women*, 2006, p. 260.

⁸ Entre autres, Jönson et Åkerström, « Neglect of Elderly Women in Feminist Studies of Violence – A Case of Agism? », *Journal of Elder Abuse & Neglect*, 2004, p. 52.

Dans une situation où il existe une dynamique de violence faite aux femmes, qu'elle soit conjugale, familiale ou autre, l'abuseur utilisera des stratagèmes de pouvoir et de contrôle sur la victime. Il la blâmera pour ce qu'il lui fait, la rendra (et la maintiendra) dépendante de lui pour mieux la contrôler, que ce soit en l'abaissant verbalement, en l'isolant, ou en la terrorisant. À l'intérieur du couple, le cycle de la violence – avec ses trois phases principales 1) de tension, 2) d'incident de violence et 3) de lune de miel (période de manipulation durant laquelle il essaie de se faire pardonner pour ne pas perdre le contrôle de la victime) – sera présent, et servira à jeter de la poudre aux yeux à toute personne qui ne le reconnaît pas.

« *Le dépistage de cas de violence conjugale peut être manqué lorsque les professionnels se concentrent sur les soins à donner plutôt que de porter attention aux dynamiques de pouvoir et de contrôle dans le couple plus âgé*⁹. » Cette réaction est une forme d'âgisme : ce sont des « *attentes stéréotypées selon lesquelles les couples âgés deviennent sereins et n'ont pas de problèmes en tant que couple*¹⁰ ». Cela consiste à croire que ce qui est présent ou peut être présent tout au long de la vie adulte, comme la violence, s'arrête à l'âge de 50 ans¹¹. « *La réponse traditionnelle face à la violence faite aux personnes âgées individualise ou limite au privé ce qui est essentiellement politique*¹². »

Smith et Hightower distinguent bien la différence entre les deux situations. « *L'abus des personnes âgées en milieu familial est souvent un épisode isolé, alors que la violence faite aux femmes est un mode de comportement récurrent et présent constamment*¹³. »

b. Ne pas reconnaître la situation particulière des femmes victimisées : conséquences

Pour intervenir de façon précise, adaptée et utile, il importe de considérer la situation de violence vécue par une femme âgée dans son contexte social global. Parce qu'on omet de tenir compte de ce contexte, il arrive qu'une intervention soit de moindre qualité qu'elle ne pourrait l'être et il arrive aussi, bien involontairement, que l'intervention contribue au problème, dans des cas de violence conjugale et familiale notamment.

Dans le cas où une situation de violence conjugale est perçue comme une situation où un aidant manquant de ressources a perdu patience, la réponse médicale ou institutionnelle aura pour effet de renforcer le message de l'abuseur, selon lequel le traitement infligé à la victime dépend du fait qu'elle exige beaucoup. On banalise ainsi le comportement de l'abuseur (à noter qu'il ne perd pas le contrôle, mais l'affirme), on le déresponsabilise de sa violence et on endosse des actes criminels qui seraient rapportés si le couple était moins âgé^{14 15}. En le soutenant et en sympathisant avec lui,

⁹ Brandl et Raymond (1996), cités dans Straka et Montminy, *loc. cit.*, p. 261, traduction libre.

¹⁰ Jönson et Åkerström, *loc. cit.*, p. 52, traduction libre

¹¹ Hightower, Smith, et Hightower, « Hearing the Voices of Abused Older Women », *Journal of Gerontological Social Work*, 2006, p. 207.

¹² Whitaker (1996), cité dans Nerenberg, *op. cit.*, p. 3, traduction libre.

¹³ Smith et Hightower, *What's Age Got to Do With It?*, p. 5.

¹⁴ Hightower, Smith et Hightower, *loc. cit.*, p. 207.

¹⁵ Manuel (Family Service Association of Toronto. Education Wife Assault), Newsletter on Older Woman Abuse, *Does Caregiving Lead to Abuse*, p. 3.

on lui attribue encore plus de pouvoir, alors que pendant tout ce temps, c'est la victime qui a besoin d'aide immédiate.

Cette femme qui est victime de violence ne reçoit pas l'information et l'aide dont elle a besoin pour comprendre sa situation. Bien au contraire, en recevant le message que les exigences reliées à son état de santé sont à l'origine du problème, elle risque de se sentir encore plus responsable de la situation, ce qui aura pour effet de faire diminuer son estime personnelle et d'augmenter son sentiment d'impuissance. Et n'oublions surtout pas que l'état de cette dernière se détériore en raison de la situation de violence.

Lorsque la réponse est uniquement médicale, on peut percevoir un symptôme comme étant la source du problème. Une femme violentée peut développer des problèmes de santé physique et mentale, peu importe son âge. Si on ne regarde pas au-delà d'une dépression, d'un problème d'anxiété, de confusion ou autre, et qu'on solutionne le problème en donnant des médicaments, on ne fait qu'engourdir le problème et enfermer la femme victime dans un silence encore plus grand. Notons ici, que moins une femme dispose de ressources ou de possibilités de s'affirmer, plus un abuseur est en mesure de garder le contrôle sur elle, et plus cette femme se fragilise.

Sur le plan financier, on doit faire attention avant de suggérer à une femme âgée de léguer ses biens à ses enfants, de signer une procuration, ou de prendre toute autre décision qui risque d'affecter grandement sa situation financière. On doit s'assurer qu'elle considère tous les aspects de sa situation avant de le faire, afin de ne pas « tomber dans le piège » d'un enfant-adulte ou de toute autre personne proche qui voudrait prendre le contrôle de façon abusive. Plusieurs femmes âgées ont vécu dans un couple où le conjoint était responsable des finances. Si elles s'y connaissent peu en gestion des affaires, elles deviennent vulnérables sur le plan financier lorsque le conjoint décède. Pour les intervenantes et les intervenants, il est important de demeurer aux aguets afin de ne pas contribuer à la perte financière des femmes.

Des études démontrent les effets dévastateurs de la violence sur la vie des victimes. On rapporte que les personnes adultes plus âgées, qui vivent dans la communauté et qui ont un historique connu d'abus, sont 3 fois plus à risque de mourir que les personnes adultes qui ne sont pas abusées. Ces décès seraient attribuables à la détresse occasionnée par le conflit interpersonnel¹⁶. Une autre étude auprès de femmes âgées rapporte que 11 des 20 victimes étudiées sont décédées moins d'un an après avoir été agressées sexuellement¹⁷.

Entre 1974 et 2003, 99 femmes canadiennes âgées de 65 ans ou plus, se sont fait tuer dans leur famille : 43 par leur conjoint ou ex-conjoint, 36 par leur fils, et 20 par un autre membre de la famille¹⁸. Il est essentiel de reconnaître la vraie nature de ces situations.

¹⁶ Lachs et al. (1998), rapporté dans Hightower, « Age, Gender and Violence: Abuse Against Older Women », *Geriatrics & Aging*, 2004, p. 61.

¹⁷ Burgess et al. (2000), cités dans Brandl et Cook-Daniels, *Domestic Abuse in Later Life*, 2002, p. 6.

¹⁸ Statistique Canada, *La violence familiale au Canada : un profil statistique*, 2005, p. 60.

c. La violence faite aux personnes âgées et la violence à caractère sexuel

Lorsqu'on parle de violence faite aux personnes âgées, on mentionne très rarement la violence à caractère sexuel (à l'occasion, elle est présentée comme une forme de violence physique). Pourquoi passer cette forme de violence sous silence? Parce qu'elle affecte les femmes de tous les âges? Parce qu'on l'attribue faussement à la sexualité et que cela confronte le mythe selon lequel les femmes de 50 ans et plus n'ont pas (ou plus) de sexualité? Ou serait-ce plutôt en raison d'un autre mythe voulant que seules les belles jeunes femmes se font violer? Regardons quelques statistiques :

- ♦ 18 % des femmes qui sont violées chaque année sont âgées de 60 ans et plus¹⁹.
- ♦ Environ 12,2 % des victimes d'agression sexuelle plus âgées ont été agressées dans leur foyer; 2,4 % dans une résidence pour personnes âgées; 70,7 % dans un centre de soins de longue durée; et 14,6 % au foyer de l'agresseur²⁰.
- ♦ Une étude américaine²¹, réalisée auprès de 28 femmes victimes d'agression à caractère sexuel âgées entre 65 et 101 ans, rapporte que 80 % de ces femmes avaient été abusées par un aidant (dit naturel) de sexe masculin : par un fils adulte dans 39 % des cas et par leur conjoint dans 29 % des cas. L'acte abusif le plus souvent rapporté a été la pénétration vaginale à répétition. On ajoute que dans 7 % des cas, l'agresseur était un frère²² et que 7,5 % des agresseurs étaient des aidants rémunérés²³.
- ♦ Une étude semblable en Grande-Bretagne²⁴ rapporte que dans plus de 50 % des cas, l'abuseur est le fils adulte de la victime et que dans 14 % des cas, il est son conjoint. La majorité des victimes avaient subi une pénétration vaginale.
- ♦ Une étude auprès de 94 femmes dans des maisons d'hébergement pour femmes victimes de violence au Québec rapporte que 26,6 % d'entre elles étaient aussi violentées sexuellement par leur conjoint²⁵.

L'agression à caractère sexuel est un acte de pouvoir et de domination. Toutes les femmes peuvent en être victimes. Il est difficile d'obtenir des statistiques à ce sujet en raison du caractère invisible qu'on lui confère. Dans la mesure où l'on n'offre pas la possibilité de dévoiler ces abus, il n'est pas surprenant que bon nombre de gens pensent que l'agression sexuelle n'existe pas chez certains groupes de femmes. Les femmes âgées qui ont des limitations fonctionnelles de langage, de cognition ou autres, sont extrêmement vulnérables à cette victimisation. Elles ont peu de moyens d'exprimer ce qui leur arrive et d'être crues. Certaines femmes auront été maltraitées sexuellement toute leur vie. L'expérience auprès des femmes démontre que certaines femmes victimes de violence conjugale, incluant de violence sexuelle, voit effectivement la violence se poursuivre toute leur vie, le fils « prenant la relève » lorsque le conjoint décède²⁶.

¹⁹ Cité dans Wisconsin Coalition Against Sexual Assault, *Sexual Assault and Older Adults*, 2003, p. 1.

²⁰ Wisconsin Coalition Against Sexual Assault, *op. cit.*, p. 1.

²¹ Ramsey-Klawnsnik (1991), cité dans Quinn, *APS Program Spotlight. Older Women: Hidden Sexual Abuse Victims*, 1997, p. 1.

²² Ramsey-Klawnsnik (1991), cité dans Brandl et Cook-Daniels, *loc. cit.*, p. 4.

²³ Teaster et al. (2000), cités dans Brandl et Cook-Daniels, *loc. cit.*, p. 4.

²⁴ Holt (1992), cité dans Quinn, *loc. cit.* p. 2.

²⁵ Montminy et Drouin, *Les maisons d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale : une ressource à découvrir...ou à développer pour les femmes âgées*, 2004, p. 30.

²⁶ Quinn, *loc. cit.*, p. 2.

B. La violence faite aux femmes de 50 ans et plus

a. Portrait de la situation

En Colombie-Britannique, Jill Hightower et d'autres collègues²⁷ ont fait une étude au cours de laquelle les femmes étaient invitées à entrer en contact avec leur équipe, si elles étaient abusées ou si elles avaient été abusées, ou si elles étaient survivantes de violence familiale. Soixante-quatre (64) femmes âgées entre 50 ans et 87 ans ont répondu à l'appel. Lorsqu'on leur a demandé si elles connaissaient d'autres femmes de leur âge qui vivaient une situation abusive, la majorité a répondu « oui ».

Pour les femmes ayant participé à cette étude, les conjoints constituaient la majorité des abuseurs, mais dans quelques situations, il s'agissait d'un fils ou d'une fille (et son propre conjoint), principalement dans les situations d'abus financier. On rapporte de l'abus physique, psychologique, sexuel, financier et des cas de non-respect des droits humains. Certaines femmes ont rapporté de la violence à caractère sexuel tout au long de leur vie en couple et d'autres y ont fait allusion.

D'autres études rapportent sensiblement les mêmes données. Les conjoints masculins ont tendance à abuser physiquement alors que les enfants-adultes vont plutôt chercher à départir leur mère de ses biens et de son argent²⁸. Il y aurait plus de fils abusifs que de filles abusives envers leur mère²⁹. On soupçonne que ces enfants-adultes ont parfois elles-mêmes et eux-mêmes vécu de l'abus durant l'enfance et qu'en quelque sorte, elles et ils retournent la pareille à ce stade de leur vie. Des enfants ont été exposés et exposés à la violence envers leur mère. Ils, et parfois elles, ont appris par l'exemple. Lorsque le père décède, ils « prennent la relève ». Parfois aussi, la fille se retrouve dans une relation abusive, et son propre conjoint contrôle et abuse la mère de la fille. Au nombre des abuseurs, on retrouve aussi, dans certains cas, les petits-fils³⁰. Weeks et ses collègues³¹, à l'Île-du-Prince-Édouard, ont trouvé que près de 25 % des femmes de 65 ans et plus ayant participé à leur étude étaient abusées par plus d'une personne.

Seulement 2 études sur 13 soulèvent un lien possible entre le stress de l'aidant ou de l'aidante et la violence envers les femmes de 50 ans et plus³². On retrouve presque toujours une dynamique de pouvoir et de contrôle envers les victimes.

Dans les situations de violence conjugale et familiale, les femmes de 50 ans et plus rapportent différents scénarios concernant le début de la victimisation³³ :

- ♦ La violence est présente pendant toute la vie de couple et est parfois accentuée par la retraite qui n'offre plus aucun répit à la femme.

²⁷ Hightower, Smith et Hightower, *loc. cit.*, p. 214-215.

²⁸ Brandl et Cook-Daniels, *loc. cit.*, p. 3.

²⁹ Brandl et Cook-Daniels, *loc. cit.*, p. 4.

³⁰ Weeks et al., « A Gendered Analysis of the Abuse of Older Adults: Evidence from Professionals », *Journal of Elder Abuse and Neglect*, 2004, p. 9.

³¹ Weeks et al., *loc. cit.*, p. 8.

³² Brandl et Cook-Daniels, *loc. cit.*, p. 5.

³³ Hightower, « Age, Gender and Violence: Abuse Against Older Women », *Geriatrics & Aging*, 2004, p. 60.

- ♦ Une nouvelle relation qui débute tard dans la vie se révèle abusive, alors que la relation antérieure ne l'était pas.
- ♦ Un enfant-adulte devient contrôlant et abusif, surtout après le décès du conjoint.

b. Dévoiler une situation d'abus ou à demander de l'aide : obstacles

Pour toutes sortes de raisons évidentes et moins évidentes, il est difficile d'admettre ce genre de vécu et de demander de l'aide. En plus des obstacles que les jeunes femmes victimes de violence de toutes sortes rencontrent, les femmes de 50 ans et plus ont leurs propres difficultés à dévoiler leur situation :

- ♦ culpabilité (se sentir coupable de ce qui leur arrive);
- ♦ honte, embarras, surtout lorsque la situation dure depuis très longtemps;
- ♦ peur des conséquences si elles dévoilent ce qu'elles vivent;
- ♦ isolement, dû à l'abus mais aussi à la maladie et au décès de personnes chères;
- ♦ le fait de ne pas parler la langue courante;
- ♦ problèmes de santé physique et/ou mentale;
- ♦ problèmes de mobilité ou autres limitations fonctionnelles;
- ♦ peur d'être admises en institution, d'être médicamentées;
- ♦ leur entourage (personnel et social) qui les encourage à ne pas déranger;
- ♦ ne pas vouloir créer de conflit au sein de la famille;
- ♦ se sentir responsable de leur couple et de leur famille;
- ♦ les valeurs et attitudes traditionnelles et stéréotypées (lesquelles?);
- ♦ l'idée selon laquelle ce qui se passe dans la famille est privé;
- ♦ résignation à leur existence;
- ♦ croyances religieuses;
- ♦ pas habituées à penser à elles-mêmes, le sacrifice personnel;
- ♦ attitude de la communauté, surtout si elle est petite : par exemple, une réserve amérindienne ou une communauté religieuse qui stigmatise les victimes ou qui encourage le pardon;
- ♦ ne pas être au courant de l'existence des ressources;
- ♦ un manque de ressources ou de longues listes d'attente;
- ♦ ne pas reconnaître l'abus dont elles sont victimes;
- ♦ rechercher des services pour l'abuseur plutôt que pour elles-mêmes;
- ♦ les enfants : ne pas vouloir déranger la famille, ou certains enfants qui encouragent le statu quo;
- ♦ en avoir parlé une fois et ne pas avoir reçu une réponse aidante;
- ♦ autres obstacles plus personnels.

Monica Leisey³⁴ rapporte que les femmes abusées âgées de 50 ans et plus, si elles dévoilent leur situation, ont tendance à parler à leur famille lorsque l'abus se passe dans le cadre d'une nouvelle relation. La même chose risque de se produire chez les femmes qui sont dans une relation de longue date, si elles perçoivent l'abus comme un nouveau comportement (un premier épisode de violence physique, par exemple), pour vérifier si la maladie ne serait pas en cause.

Il semble que les femmes abusées par leur conjoint acceptent plus facilement les services que les femmes abusées par leur enfant³⁵. Est-ce parce que la honte et la culpabilité seraient encore plus grandes? En suivant cette logique, on pourrait généralement penser que plus le lien avec la victime est éloigné, moins il est difficile de déclarer l'abus.

c. Quitter le conjoint abusif : obstacles additionnels

Dans les situations de violence conjugale, rares sont les femmes de 50 ans et plus qui se séparent de leur conjoint. Les obstacles qui empêchent la séparation sont très nombreux :

- ♦ manque de ressources et d'habiletés personnelles;
- ♦ la loyauté envers le conjoint;
- ♦ la femme est une aidante pour le conjoint, ou le conjoint est un aidant pour elle;
- ♦ la femme est une aidante pour une autre personne qu'elle devrait amener avec elle si elle se séparaît du conjoint (sa mère malade, par exemple)³⁶
- ♦ peur de la solitude;
- ♦ peur de la pauvreté;
- ♦ incapable d'imaginer une séparation ou un divorce;
- ♦ le sacrement du mariage;
- ♦ la peur de ne pas pouvoir voir les petits-enfants;
- ♦ le temps investi dans le couple et parfois dans la maison;
- ♦ l'attachement à ce qui représente toute sa vie : le foyer, ses choses, ses arbres et fleurs, ses animaux, le voisinage, etc.;
- ♦ avoir à recommencer bien des choses alors qu'elle est à un âge où elle devrait maintenant pouvoir relaxer et profiter de la vie;
- ♦ autres obstacles plus personnels.

³⁴ Résovi (colloque), 2006, notes d'atelier (Monica Leisey).

³⁵ Vinton (1991), rapporté dans Brandl et Cook-Daniels, *loc. cit.*, 2002, p. 7.

³⁶ Miron et Ouimette, *Les femmes aidantes naturelles dans les communautés francophones et acadienne du Canada*, 2006, p. 55.

d. Le rôle de la religion

La foi aide certaines femmes à se trouver une raison de vivre et à continuer, jour après jour³⁷. D'un autre côté, ne pourrait-on pas aussi dire que cette foi les encourage à endurer un vécu difficile et à ne pas demander d'aide? La religion supporte un modèle familial où l'homme est fort et entreprenant, alors que la femme est soumise et « nourrissante »³⁸.

Parfois, les femmes se tournent vers les membres du clergé pour y obtenir des conseils. Dans un contexte de manque ou d'inaccessibilité des services, cette consultation rapide peut être invitante³⁹.

Nason-Clark⁴⁰ a étudié la perception du clergé vis-à-vis de la violence faite aux femmes. Elle a identifié quatre aspects contribuant au silence religieux (*holy hush*) :

- ♦ la résistance au concept de « violence faite aux femmes en milieu conjugal »;
- ♦ le refus de considérer qu'il peut y avoir dans les familles faisant partie de l'Église autant de violence que dans les familles qui ne font pas partie de l'Église;
- ♦ la résistance à prêcher contre la violence dans la famille;
- ♦ interpréter la réconciliation comme étant l'équivalent de la résolution du problème

Selon l'étude de Nason-Clark, les membres du clergé encouragent les couples à mieux communiquer, à mieux comprendre leurs points de vue respectifs, à être plus compatissants et à se le démontrer plus souvent. On aborde rarement la question de la violence et on réfère encore moins souvent ces personnes à des services extérieurs. Ne reconnaissant pas la dynamique de violence conjugale, les membres du clergé se laissent facilement berner par les manoeuvres manipulatrices de l'abuseur, incluant les valeurs religieuses auxquelles il peut recourir pour s'assurer que la conjointe ne quittera pas la maison⁴¹.

Le fait d'entendre un membre respecté du clergé condamner la violence faite aux femmes a un effet puissant sur une femme âgée religieuse qui est violentée dans son couple⁴². Malheureusement, cela se produit trop peu souvent.

Une étude montre que les femmes âgées violentées ont tendance à se refermer et à garder le silence encore plus longtemps qu'elles ne le feraient autrement, lorsqu'elles osent parler de leur situation et qu'elles ne reçoivent pas une réponse satisfaisante et utile⁴³. Les répercussions d'une attitude inadéquate envers les femmes âgées victimes de violences de toutes sortes peuvent être désastreuses.

³⁷ Hightower et al., *Silent and Invisible. A Report on Abuse and Violence in the lives of Older Women in British Columbia and Yukon*, 2001, p. 21.

³⁸ Nason-Clark, « Making the Sacred Safe: Woman Abuse and Communities of Faith », *Sociology of Religion*, 2000, p. 359.

³⁹ Nason-Clark, *loc. cit.*, p. 360.

⁴⁰ Nason-Clark, *loc. cit.*, p. 361, traduction libre.

⁴¹ Nason-Clark, *loc. cit.*, p. 362.

⁴² Nason-Clark, *loc. cit.*, p. 364.

⁴³ Résovi (colloque), 2006, notes d'atelier (Montminy et Israël).

C. Pistes de solutions

Quelles sont les solutions proposées pour mieux desservir les femmes de 50 ans et plus victimes de violences de toutes sortes? Deux solutions semblent ressortir à l'intérieur des ouvrages consultés :

- ♦ la collaboration entre le secteur qui intervient auprès des personnes âgées et le secteur de la violence faite aux femmes (cette collaboration permettrait de part et d'autre une meilleure compréhension de la réalité des femmes de 50 ans et plus, une meilleure connaissance des services pouvant leur venir en aide, et faciliterait l'adaptation à chaque situation : un aidant ou une aidante qui manque de soutien ou une dynamique plus complexe de violence faite aux femmes);
- ♦ le groupe de soutien comme moyen pour les femmes de briser leur isolement, de mieux comprendre leur vécu, et de se réapproprier leur pouvoir.

Nous ajoutons aussi cette troisième solution :

- ♦ Les femmes francophones doivent avoir accès à des services dans leur langue. Annabel Levesque⁴⁴ rapporte que la population francophone hors Québec est plus âgée que la population anglophone; que contrairement aux plus jeunes personnes, une plus grande proportion d'aînées et d'aînés francophones sont unilingues; et que les femmes francophones vieillissantes ont un niveau socioéconomique inférieur à celui des hommes âgés francophones (dont le niveau socioéconomique est d'ailleurs inférieur au reste de la population). Le français devient donc un critère essentiel de la prestation de services de qualité auprès de cette population. Ne pas offrir de services en français aux femmes francophones âgées de 50 ans et plus ne peut que contribuer à leur isolement et à leur victimisation.

⁴⁴ Levesque (2005), citée dans Miron et Ouimette, *op. cit.*, p. 44-45.

Conclusion

Une conception trop répandue de la violence faite aux femmes de 50 ans et plus ne reconnaît pas la situation particulière des femmes. Conséquemment, leur réalité demeure invisible et les solutions proposées sont peu adaptées, parfois même nuisibles. La violence faite aux femmes est une problématique sociale qui relève du déséquilibre de pouvoir entre les hommes et les femmes. Les solutions ne peuvent ignorer cette réalité. Il importe de soulever cette inconsistance et de faire en sorte qu'une femme soit reconnue comme telle tout au long de sa vie.

Partie II ~ Le programme

A. Formation ou préparation initiale des animatrices

La préparation pour animer ce groupe peut se faire de deux façons. Lorsque seulement deux animatrices se préparent, elles peuvent le faire ensemble, par elles-mêmes. Par contre, si plusieurs animatrices veulent se former, il peut être avantageux d'offrir une formation en groupe. Cette section est consacrée à la présentation d'une formation s'adressant à un groupe. Les mêmes étapes s'appliquent pour une préparation « individuelle ».

Bien connaître un programme représente une grande part du succès de celui-ci. La préparation est donc essentielle. Le **but** de la formation est de faciliter et de guider cette préparation.

OBJECTIFS

La formation poursuit les objectifs spécifiques suivants :

- ♦ développer une relation avec la coanimatrice, si les deux coanimatrices se connaissent peu;
- ♦ mieux comprendre la réalité des femmes de 65 ans et plus;
- ♦ reconnaître la violence sexiste dont plusieurs femmes sont victimes;
- ♦ permettre une compréhension du programme et de ses objectifs;
- ♦ expérimenter certains exercices;
- ♦ réfléchir aux prochaines étapes pour la mise sur pied du groupe.

DURÉE

Si les animatrices connaissent bien la réalité des femmes de 65 ans et plus, et que plusieurs des objectifs mentionnés plus haut sont faciles à atteindre pour elles, une seule journée peut suffire. Dans un tel cas, on suggère de tenir la formation de 9h à 17h, avec repas du midi servi sur place afin de maximiser le temps.

Idéalement, une formation de deux jours permet une plus grande flexibilité au niveau du temps, des présentations, des exercices, et des discussions.

ORDRE DU JOUR

Nous vous proposons l'ordre du jour suivant, qui pourra être adapté en fonction de chacun des groupes et du temps disponible. L'ordre des sujets ressemble à un entonnoir : nous procédons du plus général au plus spécifique.

ORDRE DU JOUR

- ❶ Présentation du projet
- ❷ Exercice « **Je suis fière de moi parce que...** »
(voir documents d'accompagnements de la Session 2)
- ❸ La violence sexiste faite aux femmes de 65 ans et plus
 - ♦ Présentation de la partie théorique du programme
 - ♦ Visionnement de la vidéo *Pas une question d'âge*
(avec mises en garde, voir Session 6 du programme)
 - ♦ Discussion (tel que proposé à la Session 6 du programme)
- ❹ Animation et coanimation (voir Annexe 1)
 - ♦ Présenter le document et permettre une discussion
- ❺ Exercice **Présentement, je me sens soleil, nuage ou pluie**

DÎNER (ou fin de la première journée)

- ❻ Parcourir le programme, session par session
- ❼ Évaluation
 - ♦ Faire remplir le formulaire d'évaluation de la formation
(voir Annexe 2)

B. Lignes directrices pour l'implantation du programme

BUT DU PROGRAMME

Amener un groupe de femmes d'expression française âgées de 65 ans et plus à augmenter leur confiance personnelle.

OBJECTIFS

Faire en sorte que les participantes au groupe puissent :

- ♦ sortir de leur isolement
- ♦ améliorer leur connaissance de soi et leur estime personnelle
- ♦ arriver à reconnaître des situations abusives
- ♦ utiliser les ressources disponibles, soit :
 - ♦ leurs ressources individuelles et personnelles
 - ♦ et les ressources communautaires, formelles et informelles

PARTICIPANTES

Femmes d'expression française, âgées de 65 ans et plus.

Pour le groupe, il a été recommandé de mettre 65 ans et plus comme critère d'admission, plutôt que 50 ans et plus comme dans la Partie I de ce document. Deux raisons ont déterminé ce choix : diminuer l'écart d'âge entre les femmes (50 ans et 80 ans représentant deux réalités trop différentes) et le fait qu'après 65 ans, âge de la retraite, les femmes ont tendance à devenir plus isolées.

NOMBRE

Entre 8 et 12 participantes. Puisque c'est un groupe fermé, aucune participante ne peut se joindre au groupe en cours de démarche.

SESSIONS

8 sessions de 2,5 heures, incluant une pause de 30 minutes.

(Prévoir que certaines participantes arriveront tôt et socialiseront avant de repartir.)

THÈMES

Chacune des sessions comporte un thème. Ceux-ci ont un ordre logique du plus général au plus spécifique. La sécurité et le plan personnel sont abordés avant la question des abus, afin d'offrir des ressources possibles aux participantes qui seraient violentées dans leur vie.

FRÉQUENCE

Une (1) session par semaine (pendant 8 semaines). Cette fréquence prévoit un certain laps de temps entre chacune des sessions pour permettre une meilleure intégration de la matière et de l'expérience.

MOMENT DE LA JOURNÉE

Idéalement, le groupe se réunit de 10 h à 14 h 30, si l'organisme peut défrayer le dîner, qui est servi sur place. Ceci permet une bonne période de socialisation. Sinon, le groupe peut se réunir en matinée, après 9 h 30 ou en après-midi. Les soirées sont à éviter car la fatigue pourrait limiter la participation.

COLLATION

Lors de la pause, il est suggéré d'offrir une légère collation (breuvage et biscuits...), à moins que le dîner soit fourni. Il est important de vérifier si certaines ont des allergies ou des exigences alimentaires particulières.

ACCESSIBILITÉ

Le transport ne doit pas être un obstacle à la participation et il doit être facilité. Si la participante est une aidante « naturelle », elle peut avoir besoin de vérifier son admissibilité pour un service de répit, ou elle pourra peut-être avoir besoin d'aide financière pour du gardiennage. Le choix du local doit rencontrer les besoins des participantes ayant des limitations fonctionnelles.

COANIMATION

Il est fortement recommandé d'avoir deux animatrices pour ce groupe (voir document sur l'animation et la coanimation à l'Annexe 2). L'une des animatrices peut être une intervenante qui a de l'expérience auprès des femmes violentées et l'autre animatrice peut être une intervenante d'un autre service (d'un service pour personnes âgées, par exemple), ou une femme de la communauté qui démontre des qualités d'animatrice et un intérêt pour le programme de groupe. Dans une équipe intervenante/bénévole, il relève de la responsabilité de l'intervenante de faire en sorte que l'animatrice bénévole se sente à l'aise avec les objectifs du programme et les tâches à accomplir.

Au moins une des deux animatrices devrait être proche en âge des participantes. Face à de « jeunes » animatrices, les participantes pourraient avoir de la difficulté à développer une relation de confiance et d'ouverture.

RECRUTEMENT

Puisque le but de ce groupe est de rejoindre les femmes isolées, le recrutement représente un défi important. Voici des suggestions quant aux modes de recrutement possibles :

- ♦ journaux et postes de radio locaux;
- ♦ télévision communautaire;

- ♦ bulletin paroissial;
- ♦ affiches dans la communauté;
- ♦ bouche-à-oreille;
- ♦ leaders communautaires (femmes très actives et connues dans la communauté);
- ♦ groupes sociaux (Club de l'Âge d'Or, par exemple);
- ♦ services variés pour les personnes âgées;
- ♦ services variés pour les femmes victimes de violences de toutes sortes.

RENCONTRE PRÉLIMINAIRE et FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Il est suggéré d'avoir un contact personnel avec la participante avant son arrivée dans le groupe. Le but consiste à recueillir de l'information pour mieux connaître la participante – et s'assurer que la démarche de groupe pourra lui être utile – et à développer avec elle un lien de confiance afin de faciliter sa venue et son intégration au groupe. Le mode de rencontre choisi dépendra bien sûr de chaque situation. Il est conseillé de procéder selon l'ordre de priorité suivant :

1. rencontre individuelle face à face;
2. conversation téléphonique;
3. rencontre préliminaire d'information en groupe, où chacune remplit son propre formulaire d'inscription.

Les animatrices peuvent utiliser le formulaire d'inscription disponible en annexe (voir Annexe 3). Celui-ci a été conçu pour les animatrices, mais aussi pour que les participantes puissent le remplir elles-mêmes, avec accompagnement, si tel est la méthode retenue. Les animatrices peuvent aussi utiliser le formulaire d'accueil de leur organisme ou faire des modifications selon leurs besoins spécifiques.

Ce contact offre une occasion de vérifier les besoins particuliers des participantes, incluant si lire et écrire représente une difficulté pour elles. Si tel est le cas, au cours des sessions, elles pourraient avoir besoin d'accompagnement. Il importe aussi de vérifier le niveau de sécurité des participantes dans leurs vies, tel que précisé dans ce qui suit.

SÉCURITÉ

Certaines participantes au groupe pourraient vivre dans une relation abusive, être victime de violence conjugale ou familiale. Au premier contact, il est important de vérifier cet aspect : lorsqu'on demande à la future participante son numéro de téléphone, on peut lui demander s'il est sécuritaire en tout temps de téléphoner chez elle. Ceci lui donne alors l'occasion, le cas échéant, de vous mentionner de ne pas appeler entre telle ou telle heure (parce que son conjoint pourrait être présent notamment).

Le programme est organisé de façon à remettre aux participantes des documents qu'elles peuvent apporter à la maison. Cependant, il importe de prévoir des alternatives si une telle décision risque de compromettre la sécurité d'une participante. Une femme qui vit en couple pourrait ne pas dire à son conjoint contrôlant ou abusif en quoi consiste le groupe.

RAPPEL ENTRE LES SESSIONS

Il peut être nécessaire de faire un appel téléphonique à chacune des participantes, la journée avant la session, afin de leur rappeler qu'il y aura une rencontre. Lors de la première session (ou s'il y a lieu, lors du premier contact avant le groupe), les animatrices pourraient demander aux participantes si elles ont besoin de ce rappel pour les sessions suivantes.

AMBIANCE

Il est important de créer une ambiance accueillante et chaleureuse. La musique peut contribuer à adoucir l'atmosphère. Lors de certains exercices de groupe (le collage de la Session 3, par exemple), il est possible que les participantes apprécient que vous mettiez de la musique de fond.

RETOUR SUR LA SESSION ANTÉRIEURE

Au début de chacune des sessions, il est recommandé de faire un rappel de la session antérieure et de vérifier s'il reste des points en suspens. Parfois, une participante peut avoir réfléchi à la session ou peut avoir eu des réactions émotives à retardement, au cours de la semaine.

ANNONCER ET PRÉPARER LA FIN

Puisque chez certaines participantes, le fait de terminer un groupe occasionne un sentiment de perte et de deuil, il est important de planifier la fin. À l'occasion, au début d'une session, il est utile de dire quelque chose comme « Ceci est la session 3. Il nous en restera cinq. »

LA DURÉE DES EXERCICES

La durée des exercices n'est pas indiquée, pour donner aux animatrices la flexibilité d'adapter le programme aux besoins de chacun des groupes. Cependant, lorsque la pause est indiquée, il est suggéré de respecter ce moment, puisque cela représente une coupure importante entre deux parties de la session.

SOLLICITATION

Lorsque c'est possible, demander l'aide volontaire de participantes pour l'organisation (pour la collation, pour la célébration, par exemple). Il est toutefois important d'éviter qu'une participante prenne la responsabilité du groupe. Il est beaucoup plus facile de « prendre soin des autres » que de « prendre soin de soi ».

TROUSSE DES PARTICIPANTES

Chacune des participantes a une trousse d'information. Dans cette pochette ou cartable qu'elles reçoivent lors de la première rencontre, elles doivent retrouver le « collier » (étiquette accrochée à une corde qu'elles peuvent mettre au cou) pour leur nom, le document **Fonctionnement de base** (adapté au groupe), la feuille **Thèmes et objectifs**, la feuille de l'exercice intitulé **Pourquoi je viens au groupe**, les renseignements sur la ligne de crise, etc. À chacune des sessions, les participantes

pourront ajouter de nouveaux éléments à leur trousse. Il importe de s'assurer que le fait d'apporter de tels renseignements à la maison ne compromettra pas la sécurité d'une participante. Si tel est le cas, les animatrices peuvent conserver la trousse de la participante d'une session à l'autre.

Lorsque vous faites des photocopies, assurez-vous de garder les références et ressources, pour ne pas reproduire un document sans permission.

ÉVALUATIONS

Les évaluations sont importantes car elles donnent l'occasion à la participante de mentionner ce qu'elle pense et ressent. À l'intérieur de ce programme, nous avons essayé de limiter l'écriture, malgré le fait que certaines participantes puissent aimer et avoir de la facilité à écrire. Cela dit, on recommande autant que possible de faire les évaluations par écrit. Lors d'une évaluation, l'écriture offre des avantages :

- ♦ elle permet une plus grande possibilité de dire des choses personnelles ou des idées controversées (verbalement, une participante pourrait se limiter);
- ♦ l'écriture peut être sécurisante pour une femme qui a de la difficulté à s'affirmer ou à s'exprimer en groupe.

Cependant, il est important de faciliter le processus le plus possible et de préciser qu'il n'est pas nécessaire de faire de grandes phrases ou d'utiliser plusieurs mots. Si une participante ne veut pas écrire, l'animatrice peut écrire pour elle. Si plusieurs participantes n'arrivent pas à écrire, il est préférable de faire une évaluation verbale avec tout le groupe plutôt que de ne faire aucune évaluation.

LE THÈME DE LA SEXUALITÉ

Ce thème ne fait pas partie intégrale de ce programme, car il ne rencontre pas directement les objectifs visés. Or, ce sujet important est parfois soulevé par les femmes. C'est pourquoi, dans la section D (Exercices optionnels), vous trouverez des outils pour vous assister si le groupe le réclame.

C. Documents à insérer dans les trousseaux avant le début du programme

Fonctionnement de base

1. Le groupe se réunira régulièrement pour un total de 8 sessions. Les dates, heures et endroit sont :

2. Si vous devez absolument vous absenter, veuillez en aviser (nom) _____
au (tél.)_____.

3. Si une session doit être annulée (à cause de la température ou pour une autre raison), nous procéderons de la façon suivante :

4. La **confidentialité** est de rigueur. Toutes les discussions ayant lieu lors des sessions de groupe auront un caractère absolument confidentiel, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur du groupe. Les participantes doivent s'engager à ne pas divulguer les renseignements personnels dont elles auront eu connaissance lors des sessions de groupe. La confiance est ce qui assure le succès du programme.

De plus, personnellement, vous n'aurez à partager que les choses avec lesquelles vous vous sentez à l'aise. Vous aurez toujours le choix.

5. Le **respect** des autres dans le groupe, consistera à ne pas parler en même temps ou couper la parole, et à ne pas juger ni blâmer. Chacune des participantes est la seule responsable de ses choix.

6. Si lire et/ou écrire est un problème pour vous, veuillez avertir une des animatrices afin de recevoir une aide particulière.

7. Lorsque nous distribuons des feuilles, si vous ne voulez pas les apporter à la maison, c'est votre choix. Si c'est pour une question de confidentialité ou de sécurité, veuillez avertir une animatrice de votre situation.

8. Autre(s) point(s).

Thèmes et objectifs

1. Et les années passent...

- ♦ Créer une cohésion
- ♦ Créer une identité de groupe

2. Qui sommes-nous?

- ♦ Trouver notre identité comme groupe de femmes de 65 ans et plus
- ♦ Faire un bref bilan de notre vie

3. Qui suis-je?

- ♦ Permettre à chacune des participantes de mieux reconnaître la personne qu'elle est devenue aujourd'hui

4. Le deuil et mon réseau social actuel

- ♦ Mieux connaître le processus de deuil
- ♦ Identifier son réseau social actuel
- ♦ Briser son sentiment d'isolement

5. Me protéger

- ♦ Connaître les ressources communautaires
- ♦ Faire un plan de sécurité personnel

6. Qu'est-ce que l'abus?

- ♦ Pouvoir reconnaître les différentes formes d'abus
- ♦ Pouvoir reconnaître une situation abusive

7. Je prends ma place

- ♦ Développer une attitude plus affirmative
- ♦ Apprendre des moyens pour être plus affirmative dans ses relations avec les autres

8. Évaluation et célébration

- ♦ Reconnaître le chemin personnel parcouru
- ♦ Célébrer ses accomplissements
- ♦ Pouvoir « boucler la boucle » ou dire « Au revoir » au groupe

Pourquoi je viens au groupe



Nom : _____

Date : _____

D. Exercices optionnels

(à intégrer aux sessions selon les besoins)

Ma vision positive⁴⁵

OBJECTIF

- ♦ Amener les participantes à penser à elles-mêmes ou à leur vie de façon positive

À tour de rôle, l'animatrice dit une phrase à chaque participante. Celle-ci doit redire la même idée, mais de façon positive. (Lorsque c'est son tour, une participante a toujours l'option de dire « Je passe » si elle ne veut pas parler.)

Exemple : « Je ne fais rien de bien » peut devenir : « Je fais de mon mieux lorsque j'entreprends quelque chose ».

1. Que je suis maladroite !
2. Je ne suis pas capable.
3. C'est triste aujourd'hui car il pleut.
4. La vie est faite pour les jeunes.
5. C'est sûr que je vais échouer.
6. Je n'ai plus l'âge pour jouer.
7. Je fais toujours des erreurs.
8. À mon âge, pourquoi se forcer?
9. Je n'y arriverai jamais.
10. Ça ne me donne rien d'essayer, car je sais que je ne suis pas capable.
11. Ma vie est monotone.
12. Je ne fais jamais rien de bien.
13. Je suis seule au monde.
14. C'est à cause de mes nerfs que je m'inquiète pour tout.
15. Je suis trop âgée pour apprendre de nouvelles choses.

⁴⁵ Idée de Johanne Ouimette.

EXERCICE OPTIONNEL

« Moi » ⁴⁶

Cet exercice peut se faire verbalement en groupe ou individuellement par écrit

OBJECTIF

- ♦ Améliorer la connaissance de soi.

Il s'agit de terminer les phrases.

- ♦ Ma couleur préférée est...
- ♦ Mon plat préféré est...
- ♦ Mon odeur préférée est...
- ♦ J'aimerais être assez audacieuse pour...
- ♦ À vingt ans, je rêvais de...
- ♦ Aujourd'hui, je rêve de...
- ♦ Parmi les choses que je préfère, il y a...
- ♦ Un bon moyen de me remonter le moral est...
- ♦ Ma saison préférée est...
- ♦ La partie de la journée que j'aime le plus est...
- ♦ La meilleure chose qui m'est arrivée cette année, c'est...
- ♦ L'objet auquel je tiens le plus est...
- ♦ Avant d'habiter ici, j'habitais...
- ♦ Mon activité préférée est...
- ♦ Lorsque ça va mal, je me dis...

⁴⁶ Adapté de Nikole Dubois (Centre des FEMMES du TÉMISCOUATA), *Antidote*, 1993, p. 185.

La trousse d'urgence⁴⁷

OBJECTIFS

- ♦ Découvrir ce qui nous fait du bien personnellement
- ♦ Reconnaître les ressources personnelles disponibles
- ♦ Se créer un outil de soutien pour les périodes difficiles sur le plan émotionnel

Cet exercice peut être présenté comme une activité à faire à la maison.

Prendre une boîte décorée à votre goût. Ou, encore mieux : décorer une boîte à votre goût. Y inclure toutes sortes d'objets et de rappels de choses qui vous procurent un bon sentiment. Ça peut être des photos, une lettre, des objets quelconques, une cassette ou disque compact (CD) de musique, une pensée, des blagues, une liste de numéros de téléphone de personnes à qui vous aimez parler, une note qui vous rappelle de faire une activité que vous aimez faire (aller marcher, par exemple), etc.

Lorsque votre moral n'est pas à son meilleur, ouvrez votre boîte à trésors...

⁴⁷ Tiré de Johanne Ouimette, *La force de s'affranchir*, 2005, p. 272.

Comment contenter Yvon?

Si tu es pauvre,

Yvon dire que tu ne sais pas t'administrer

Si tu es riche,

Yvon dire que tu es malhonnête

Si tu as absolument besoin de crédit,

Yvon te le refuser

Si tu es prospère,

Yvon te faire des faveurs

Si tu es en politique,

Yvon dire que tu acceptes des pots-de-vin

Si tu n'es pas en politique,

Yvon dire que tu n'es pas patriote

Si tu es charitable,

Yvon dire que tu veux paraître

Si tu n'es pas capable de donner,

Yvon dire que tu es Séraphin

Si tu pratiques ta religion,

Yvon dire que tu es sauté

Si tu n'es pas pratiquant,

Yvon dire que tu fais une mauvaise vie

Si tu as beaucoup de peine,

Yvon dire que tu veux te faire prendre en pitié

Si tu es heureux,
Yvon dire que tu vis sur un nuage rose

Si tu es affectueux,
Yvon dire que tu es un faible

Si tu n'es pas affectueux,
Yvon dire que tu n'as pas de cœur

Si tu meurs jeune,
Yvon dire que tu avais tout pour réussir

Si tu meurs vieux,
Yvon dire que tu déranges la société

Si tu économises ton argent,
Yvon dire que tu es avare

Si tu dépenses tes sous,
Yvon dire que tu es irresponsable

Si tu travailles fort,
Yvon dire que tu ne profites pas de la vie

Si tu ne travailles pas,
Yvon dire que t'es lâche comme un âne

Mais si tu te fiches d'Yvon,
Yvon te respecter !

Tiré de Line Bolduc, *Réveiller son médecin intérieur*, 2004, p. 175.

EXERCICE OPTIONNEL

Prends le temps

(Source inconnue)

Prends le temps de réfléchir,
c'est la source du pouvoir

Prends le temps de lire,
c'est la base de la sagesse

Prends le temps de jouer,
c'est le secret pour rester jeune

Prends le temps de garder ton esprit ouvert,
c'est l'occasion d'aider les autres

Prends le temps de rire,
c'est la musique dans l'âme

Prends le temps de partager,
c'est le secret du bonheur

Prends le temps de rêver,
c'est l'avenir qui en dépend

Surtout et avant tout,
prends le temps de t'aimer un peu plus chaque jour

Discussion

La sexualité des femmes passé la cinquantaine

OBJECTIFS

- ♦ Permettre aux participantes de pouvoir s'exprimer
- ♦ Réaliser que nous sommes des êtres sexués et sexuels, peu importe notre âge, et qu'on le veuille ou non
- ♦ Élargir la définition de la sexualité
- ♦ Réaliser les influences extérieures sur la sexualité

Encourager une discussion pendant laquelle les points suivants pourront être abordés :

- ♦ La définition générale de la sexualité : la sexualité est tout ce qui fait que nous sommes une Femme
- ♦ La sensualité : nos sens comme instruments de plaisir (plaisir au sens général)
- ♦ Les changements physiques (la ménopause, par exemple) et les changements au cours de la vie (par exemple, le décès du/de la partenaire) qui ont une influence sur la sexualité
- ♦ Les expériences de vie (par exemple, l'inceste, la violence conjugale) qui ont un effet sur la sexualité des femmes
- ♦ Le sexisme et l'âgisme (discrimination fondée sur l'âge) qui mènent à considérer les femmes « âgées » comme étant asexuées

Dans son livre *La force de s'affranchir* (chapitre 7), Johanne Ouimette propose une démarche pour se réapproprier sa sexualité, peu importe l'âge. On y trouve des exercices (notamment au niveau des sens) qui pourraient être adaptés pour le groupe.

Au cours de la discussion, il importe de faire attention aux valeurs et aux jugements. La sexualité est un sujet délicat à aborder. Il faut donc s'assurer que personne ne soit vexé par les propos soulevés.

Mes droits sexuels⁴⁸

OBJECTIFS

- ♦ Reprendre du pouvoir concernant sa sexualité
- ♦ Réaliser que les femmes ont des choix face à leur sexualité

Définir ensemble une charte des droits sexuels. Les phrases commenceront par « J'ai le droit de... ». N'oubliez pas de trouver un titre à cette charte.

BLAGUE

Pour détendre l'atmosphère, la blague suivante peut être racontée?

Une femme demande à une amie :

« Et toi, quelle sorte de vie sexuelle as-tu? »

« Je suis croyante, mais non pratiquante. »

Tiré de Line Bolduc, *Réveiller son médecin intérieur*, 2004, p. 252.

⁴⁸ Idée de Johanne Ouimette.

E. Contenu de chacune des sessions

Session 1 ~ Et les années passent...

OBJECTIFS

- ♦ Créer une cohésion
- ♦ Créer une identité de groupe

MATÉRIEL

- ♦ Des crayons pour les participantes (au besoin)
- ♦ Une trousse pour chacune des participantes contenant au moins :
 - ♦ « Collier » pour nom (pour chaque participante et chaque animatrice)
 - ♦ Feuille **Fonctionnement de base** (adaptée)
 - ♦ Feuille **Thèmes et objectifs**
 - ♦ Outils promotionnels pour Femaide (la ligne de crise)
 - ♦ Feuille **Pourquoi je viens au groupe**
- ♦ Ruban adhésif et colle
- ♦ Ciseaux faciles à utiliser (au moins une paire par deux participantes)
- ♦ Revues et catalogues à découper⁴⁹
- ♦ **Exercice brise-glace** (choisir une des trois suggestions jointes dans les documents d'accompagnement de la Session 1 ou un autre au choix)
- ♦ Un grand carton préparé à l'avance pour l'exercice **Vieillir : hier et aujourd'hui**
- ♦ Exercice **Présentement, je me sens soleil, nuage ou pluie**
- ♦ Formulaire **Respect de la confidentialité** (à distribuer)
- ♦ Feuille **Évaluation de la session** (à distribuer)
- ♦ Le nécessaire pour la collation
- ♦ Autres?

DÉROULEMENT

1. Mot de bienvenue
Les animatrices se présentent et demandent la permission d'appeler les participantes par leur prénom et de se tutoyer dans le groupe.
2. Exercice avec le « collier »
Les participantes et les animatrices écrivent leur nom, de façon artistique, sur leur « collier » pour nom (elles pourront le porter à chacune des sessions).
3. Présenter brièvement le programme : buts et contenu.
4. Présenter l'exercice « **Je suis fière de moi parce que...** » pour que les participantes puissent s'y préparer pour la session suivante (voir documents d'accompagnement de la Session 2).
5. **Exercice brise-glace** (choisir une des trois suggestions jointes dans les documents d'accompagnement de la Session 1 ou un autre au choix).

⁴⁹ S'assurer de disposer d'une variété de sujets afin de permettre une variété de réponses possibles : catalogues, revues « pour femmes », revues d'actualité, etc.

6. Parler de la logistique et présenter le **Fonctionnement de base**, qui se trouve dans leur trousse et qui aura été adapté au groupe.
7. Lire et faire signer le formulaire **Respect de la confidentialité**.
8. Exercice **Pourquoi je viens au groupe**
Les participantes répondent à la question en l'écrivant sur la feuille de l'exercice Pourquoi je viens au groupe. Celles qui veulent partager leur réponse peuvent le faire. Chacune garde son exercice dans sa trousse. On l'utilisera lors de la dernière session.
9. Présenter et donner le numéro de téléphone de Femaide (ligne de crise 24/7). Les animatrices peuvent faire une petite démonstration pour présenter comment ça se déroule lorsqu'on fait appel à une ligne de crise.

PAUSE

10. Exercice **Vieillir : hier et aujourd'hui** (voir documents d'accompagnement de la Session 1).
11. Exercice optionnel : **Qu'est-ce qui vous rend heureuse?**⁵⁰
Si la discussion a eu tendance à miser sur le négatif, et que l'atmosphère devient lourde, il peut être utile de demander aux participantes de discuter de cette question.
12. Exercice **Présentement, je me sens soleil, nuage ou pluie** (si quelqu'une dit pluie, vérifier avec elle en privé si elle a besoin d'aide ou si elle se sent prête à quitter à la fin).
13. Distribuer la feuille **Évaluation de la session**
Mentionner le but de cette évaluation. Pour cette première fois, guider les participantes dans la façon de la remplir. L'animatrice peut lire et donner le temps pour répondre par écrit. Elle peut mentionner que pour celles qui n'aiment pas écrire, quelques mots peuvent suffire. Mentionner aussi que l'information demeure confidentielle car elles n'écrivent pas leur nom. L'autre animatrice peut aider les participantes qui auraient besoin d'une aide personnelle (par exemple, pour écrire).
14. Rappels à faire pour la prochaine rencontre :
 - ♦ Téléphoner si on prévoit être absente à la prochaine session
 - ♦ Mentionner le prochain sujet, journée et heure
 - ♦ Confidentialité à respecter
 - ♦ Le numéro de téléphone de la ligne de crise disponible en tout temps

⁵⁰ Idée des animatrices du groupe de validation du programme, au Centre Victoria pour femmes de Sudbury.

Session 1

Documents d'accompagnement

Ce qui m'aide le plus à relaxer⁵¹

Partout dans la salle, afficher des cartons ou des feuilles indiquant chacun des thèmes suivants :

- ♦ Musique
- ♦ Nature / animaux
- ♦ Amitiés / relations interpersonnelles
- ♦ Respiration / visualisation / méditation
- ♦ Activité physique
- ♦ Autre

Chaque personne doit se rendre là où est le thème qui correspond le mieux à elle. En sous-groupes, les participantes se nomment et disent ce qu'elles aiment de ce thème (comment ça les aide, etc.) Si une participante se retrouve seule dans sa catégorie, une animatrice peut se joindre à elle.

La catégorie « Autre » est pour celles qui ne se retrouvent pas dans les autres catégories. En plus de se présenter, il est important que chacune nomme ce qui l'aide à relaxer.

Au signal de l'animatrice, les participantes vont vers leur 2e choix et recommencent.

⁵¹ Idée de Johanne Ouimette.

EXERCICE BRISE-GLACE

Si je pouvais être⁵²

Les participantes sont assises en cercle. L'animatrice explique l'exercice. Elle lit la phrase et la participante doit la terminer. L'animatrice dit ensuite la deuxième phrase sur la liste, que la participante suivante doit terminer. Faire un tour de cercle complet, en ajoutant ou en retirant des phrases au besoin.

Exemple : Si je pouvais être un bijou, je serais une montre parce que c'est utile.

Les participantes doivent procéder rapidement, sans trop réfléchir. De plus, on ne dit que la phrase, sans ajouter de commentaires.

Si je pouvais être un...	je serais...	parce que...
Animal		
Oiseau		
Insecte		
Fleur		
Arbre		
Meuble		
Instrument de musique		
Bâtisse		
Auto		
Rue		
Jeu		
Disque		
Programme de TV		
Film		
Nourriture		
Couleur		
Province		
Pays		

⁵² Source inconnue.

EXERCICE BRISE-GLACE

Objets trouvés⁵³

1. Sur une table, disposer des petits objets (gomme à effacer, clés, etc.) en nombre supérieur à celui des participantes.
2. Demander à chacune des participantes de choisir parmi les objets une chose qu'elle aime ou qui la représente.
3. Faire un tour de table pour que chacune puisse présenter son objet et dire pourquoi elle l'a choisi.

⁵³ Inspiré de Mary Whiteside-Lantz (Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Fredericton), *Les vents du pouvoir*, 2003, p. 120.

EXERCICE

Vieillir : hier et aujourd'hui

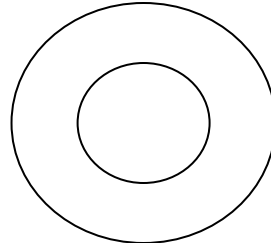
OBJECTIF

- ◆ Prendre conscience des aspects positifs reliés au fait de vieillir aujourd'hui en comparaison avec ce que c'était il y a une quarantaine d'années

Introduire l'exercice en mentionnant que vieillir est un aspect inévitable de la vie. Or, il y a des facteurs sociaux qui influencent le processus du vieillissement. Le but de l'exercice est de faire ressortir ce que sont les avantages de vieillir de nos jours comparativement à ce que c'était il y a une quarantaine d'années.

Présenter le carton qui aura été préparé à l'avance. Sur celui-ci, se trouveront deux cercles, comme sur l'illustration suivante :

Dans des revues et catalogues, les participantes découpent des images et collent sur le carton, dans le cercle approprié, ce qui représente le vieillissement d'antan (cercle intérieur) et ce qui représente les avantages associés au fait de vieillir aujourd'hui plutôt qu'autrefois (cercle extérieur).



Une fois terminée, avoir une discussion sur ce que ce carton représente. L'important est de faire ressortir les avantages reliés au fait de vieillir aujourd'hui.

Précisons que les deux points les plus importants de cet exercice sont :

1. de parler du vieillissement comme d'un processus qui ajoute quotidiennement une journée à l'âge de la personne (plutôt que de parler de la vieillesse ou du troisième âge)
2. de miser sur les avantages de vieillir aujourd'hui en comparaison avec ce que c'était il y a une quarantaine d'années; par exemple, les femmes âgées de 65 ans et plus :
 - ◆ sont plus en santé qu'il y a plusieurs années
 - ◆ sont beaucoup moins dans l'ombre de leur conjoint
 - ◆ ont plus de possibilités d'activités et d'intérêts
 - ◆ ont plus leur place dans la société
 - ◆ sont plus autonomes (à plusieurs niveaux)
 - ◆ peuvent bénéficier de rabais (dans les magasins, billets d'entrée, etc.)

Il est aussi important de faire ressortir les autres avantages généraux associés au fait de vieillir, comme :

- ◆ avoir plus de temps
- ◆ avoir plus de liberté
- ◆ avoir moins d'obligations familiales
- ◆ etc.

Présentement, je me sens soleil, nuage ou pluie⁵⁴

OBJECTIF

- ♦ Pouvoir constater comment se sent chacune des participantes

En fin de session, cet exercice permet de s'assurer que les participantes ne quittent pas immédiatement alors qu'elles seraient très bouleversées.

À tour de rôle, les participantes disent comment elles se sentent à ce moment précis. Évidemment, si la participante dit se sentir soleil, c'est qu'elle se sent bien. Si elle se sent nuage, elle ne se sent ni bien ni mal. Si elle se sent pluie, c'est qu'elle ne se sent pas bien.

Lors du tour de table, les animatrices remarquent les participantes qui se sentent « pluie ». Lorsque la session est terminée, une à une, l'animatrice va leur demander si elles sont bouleversées à cause de la rencontre ou si c'est quelque chose d'autre. Peu importe la réponse, l'animatrice doit offrir l'aide nécessaire ou faire en sorte que la participante se sente mieux ou ait des ressources additionnelles avant de quitter le local.

Cet exercice est proposé à la fin de chacune des sessions. Il comporte un objectif pour les animatrices, mais pour les participantes aussi qui doivent s'arrêter pour identifier comment elles se sentent. Si après quelques sessions, les participantes trouvent l'exercice redondant, les animatrices peuvent l'utiliser seulement lorsque la session a soulevé des émotions et qu'elles ont besoin de faire le point avant la fin de la rencontre.

⁵⁴ Idée de Johanne Ouimette.

Respect de la confidentialité

Je comprends que le succès du programme repose sur la confiance à l'intérieur du groupe. Cette confiance est possible seulement lorsque la confidentialité est assurée.

C'est pourquoi je m'engage à ne pas répéter de renseignements qui pourraient identifier les participantes dans le groupe. Tout ce qui sera partagé durant les sessions restera privé, même lorsque le programme sera terminé.

Par ailleurs, je suis consciente que les animatrices ne peuvent pas me garantir la confidentialité de chacune des membres du groupe. C'est donc à moi de décider de l'information que je veux partager lors des sessions.

Signature

Date

Évaluation de la session

Thème :

La rencontre m'a été utile

Non

Un peu

Oui

Ce que j'ai **le plus** aimé

Ce que j'ai **le moins** aimé

Commentaires et suggestions

Merci !

Session 2 ~ Qui sommes-nous?

OBJECTIFS

- ♦ Trouver leur identité comme groupe de femmes de 65 ans et plus
- ♦ Faire un bref bilan de leur vie

MATÉRIEL

- ♦ Des crayons pour les participantes (au besoin)
- ♦ Feuille **Je suis fière de moi parce que...**
- ♦ Feuille de l'exercice de visualisation **Aperçu de ma vie**
- ♦ Le nécessaire pour la collation
- ♦ Feuille **Évaluation de la session** (à distribuer)

DÉROULEMENT

1. Mot de bienvenue, retour sur la dernière session, et présentation du thème de la rencontre
2. Exercice **Je suis fière de moi parce que...** (Voir documents d'accompagnement de la Session 2)
3. Exercice/discussion : Les étapes sociales au cours de notre vie

Objectifs

- ♦ Prendre conscience de toutes les étapes sociales qu'elles ont traversées au cours de leur vie
- ♦ Réaliser les effets que ces étapes ont eus sur leur vie

Pendant qu'on vieillit, il y a des changements qui se produisent dans la société. Il y a les automobiles, le téléphone, les appareils électroménagers, l'électronique, les changements au niveau de la religion, etc. Après avoir traversé toutes ces périodes, quelle sorte de personne pensez-vous être devenue? Quels effets est-ce que cela a eu sur vous?

PAUSE

4. Exercice de visualisation **Aperçu de ma vie** et discussion (voir documents d'accompagnement de la Session 2)
5. Exercice **Présentement, je me sens soleil, nuage ou pluie**
6. Distribuer l'**Évaluation de la session** et laisser les participantes remplir leur feuille d'évaluation
7. Rappels (téléphoner en cas d'absence, confidentialité à respecter, ligne de crise), logistique et thème de la prochaine rencontre

Session 2

Documents d'accompagnement

Je suis fière de moi parce que...⁵⁵

OBJECTIFS

- ♦ Encourager les participantes à reconnaître les aspects positifs de leur personnalité et de leurs actions
- ♦ Améliorer leur estime personnelle
- ♦ Développer l'entraide dans le groupe

Il s'agit de débiter la phrase « Je suis fière de moi parce que... » et de la terminer par quelque chose qu'on a fait et dont on est fière. Par exemple, « Je suis fière de moi parce que j'ai surmonté ma peur de venir au groupe. » Ou bien, « Je suis fière de moi parce que je suis enfin parvenue à dire au médecin ce que je pense des médicaments. »

La participante doit **ne dire que la phrase**, et rien d'autre. Ne pas accepter les explications et les « mais... ». Ceux-ci ont tendance à minimiser ce qui vient d'être affirmé. De plus, les phrases de type « Je suis fière de mon fils » ne sont pas acceptées. Cela demande du doigté de la part des animatrices pour couper et encadrer sans brusquer ni blesser.

Les mots « Je suis fière de moi parce que » doivent être dits par chaque participante. Si la participante ne fait que terminer la phrase sans dire le début, ça dilue la force de l'exercice.

Chacune dit sa phrase lorsqu'elle est prête. Les participantes étant fortement encouragées à participer⁵⁶, les animatrices doivent donc s'assurer que chacune a eu son tour. Après un certain temps, le groupe prend habituellement le contrôle de cet exercice, et l'humour et l'encouragement deviennent présents.

Au début, c'est plus difficile mais ça devient de plus en plus facile au cours des sessions. Faire cet exercice semaine après semaine aide à développer un automatisme, ce qui est le but recherché.

Pour celles qui ont vraiment de la difficulté, on peut leur suggérer de regarder les petits gestes du quotidien. Les participantes auront tendance à ne penser qu'aux choses spectaculaires. Ce ne sont pas nécessairement celles-là qui sont importantes. Les petits gestes du quotidien dont on est fière peuvent être : « Je suis fière d'avoir mangé mes trois repas hier »; ou « Je suis fière d'avoir marché 5 minutes de plus qu'à l'habitude ».

⁵⁵ Idée de Johanne Ouimette.

⁵⁶ Dans la perspective féministe, le mot obligatoire est inhabituel. Cela dit, l'expérience démontre que l'exercice est bien reçu par les femmes. Lorsque chacune ne fait pas l'exercice, ce ne sont pas celles pour qui l'exercice serait le plus bénéfique qui participent. On suggère donc d'approcher cet exercice en le présentant comme un défi à relever par toutes les participantes.

Le rôle de l'animatrice est de guider les participantes dans la façon de faire l'exercice, pour qu'il soit le plus profitable possible. Elle doit écouter sans rien dire pour ne pas montrer plus d'appréciation à une phrase qu'à une autre. Ces phrases sont toutes aussi importantes les unes que les autres car elles représentent beaucoup pour chacune des participantes. L'animatrice doit aussi s'assurer que chaque participante a eu la chance de dire sa phrase.

En résumé

- ♦ Dire la phrase « Je suis fière de moi parce que » et la terminer, rien d'autre
- ♦ Idéalement, chacune doit dire sa phrase
- ♦ Chacune dit sa phrase lorsqu'elle est prête
- ♦ Axer sur les petites actions du quotidien
- ♦ L'animatrice écoute sans rien dire

Il est recommandé de faire cet exercice à chaque session pour développer un automatisme. Or, si les participantes du groupe ont déjà une bonne estime personnelle, et que par le fait même, cet exercice est très facile, à l'occasion pour varier, un exercice optionnel (voir section D) peut être utilisé.

EXERCICE VISUALISATION

Aperçu de ma vie⁵⁷

OBJECTIF

- ♦ Faire un bref bilan des personnes et des événements qui ont marqués leur vie

Dire aux participantes qu'elles feront un voyage dans leur passé. Leur demander de s'asseoir confortablement et de mettre leurs choses sur la table ou par terre. Voir à ce que le groupe ne soit pas dérangé. Accorder suffisamment de temps à cet exercice pour qu'on perçoive bien l'atmosphère tranquille et paisible dans la salle.

Parler lentement, d'un ton calme et assez fort pour que toutes vous entendent. Faire une pause de 30 secondes entre chacune des étapes. Pendant qu'une animatrice fait l'exercice, l'autre observe pour s'assurer que chacune des participantes vit l'exercice de façon positive.

Vous allez faire un voyage dans votre passé... Prenez une grande respiration... Détendez-vous... Et, si vous êtes à l'aise, fermez les yeux...

Avant de retourner en arrière, de façon générale, pensez aux personnes et aux événements qui ont eu le plus d'importance tout au cours de votre vie... Pensez à ce qui vous a aidé à devenir qui vous êtes...

PAUSE

On recule... Rappelez-vous lorsque vous étiez enfant... Pensez aux personnes qui ont été importantes, pour vous, à ce moment-là... Quels sont les événements qui vous sont apparus les plus importants durant cette période?...

PAUSE

On avance à l'adolescence... Quelles personnes occupaient une place importante pour vous comme adolescente?... Et les événements... Lesquels furent marquants?...

PAUSE

Maintenant, rappelez-vous lorsque vous étiez jeune adulte. Qu'est-ce qui a été important pour vous? ... Quelles personnes... Quels événements...

PAUSE

On arrive à votre vie adulte... Qu'est-ce qui a été le plus important pour vous jusqu'à maintenant?... Quelles personnes furent les plus importantes au cours des années?...

PAUSE

⁵⁷ Adapté de Sandra Samuels et Priscilla Cole, Office des personnes âgées : *Le réseau d'entraide pour personnes âgées*, page DDS- 4-4 à DDS- 4-6.

Et présentement... dans votre vie actuelle... Qu'est-ce qui est important pour vous ?... Quelles personnes ont une place spéciale dans votre vie?... Quels sont les événements importants qui se produisent?...

PAUSE

Le voyage tire à sa fin... Tranquillement, revenez dans la salle... Prenez une grande respiration et ouvrez les yeux.

Garder le silence pendant quelques instants pour permettre aux participantes de revenir à la réalité.

Par la suite, s'assurer d'avoir assez de temps pour que toutes les participantes qui le veulent puissent parler de leur vie. Dépendamment de la grosseur du groupe, vous pouvez procéder en grand groupe ou séparer le groupe en deux et avoir une animatrice dans chacun des groupes. Si vous avez séparé le groupe, lors du retour en grand groupe, les animatrices peuvent faire un bref résumé de la discussion qui a eu lieu dans leur petit groupe.

Lors de la discussion, faire ressortir ce qui a marqué leur vie. C'est en somme leur bilan de vie, malgré qu'il soit bien sommaire. Amener les participantes à découvrir :

- ♦ Pour les événements difficiles : quelles sont les forces personnelles qui leur ont permis de surmonter ces épreuves?
- ♦ Pour les aspects positifs : comment ceux-ci les ont-elles fait grandir comme personnes et qu'est-ce que ça leur a apporté dans leur vie?

Être prête à toute éventualité, car cet exercice pourrait être un temps de dévoilement pour certaines participantes.

Évaluation de la session

Thème :

La rencontre m'a été utile

Non

Un peu

Oui

Ce que j'ai **le plus** aimé

Ce que j'ai **le moins** aimé

Commentaires et suggestions

Merci !

Session 3 ~ Qui suis-je?

OBJECTIF

- ♦ Permettre à chacune des participantes de mieux reconnaître la personne qu'elle est devenue aujourd'hui

MATÉRIEL

- ♦ Des crayons pour les participantes (au besoin)
- ♦ 1 grand carton pour chacune
- ♦ Ciseaux faciles à utiliser
- ♦ Colle
- ♦ Revues et catalogues à découper
- ♦ Marqueurs
- ♦ Brillants, collants et autres items pour embellir le collage
- ♦ Élastiques
- ♦ Le nécessaire pour la collation
- ♦ Feuille **Évaluation de la session** (à distribuer)

DÉROULEMENT

1. Mot de bienvenue, retour sur la dernière session, et présentation du thème de la rencontre
2. Exercice **Je suis fière de moi parce que...**
3. Exercice : Collage – Qui suis-je?

Distribuer un grand carton à chacune (si ces cartons sont de couleurs différentes, les laisser choisir).

Sur son carton, chacune écrit son prénom. Ensuite, elle met des images ou dessine des choses qui décrivent sa personnalité : son caractère, ce qu'elle aime, ce qui la fait sentir bien, etc.

Offrir d'aider dans l'exécution de la tâche, surtout avec les ciseaux si quelqu'une souffre d'arthrite ou a d'autres besoins.

Une fois l'activité terminée, donner le temps à chacune des participantes le souhaitant la possibilité de présenter son collage.

Aider à enrouler chacun des cartons et mettre un élastique pour que les femmes puissent l'apporter chez elles (si elles le veulent et qu'il n'existe pas de contrainte de sécurité).

4. Exercice **Présentement, je me sens soleil, nuage ou pluie.**
5. Distribuer l'**Évaluation de la session** et laisser les participantes remplir leur feuille d'évaluation.
6. Rappels (téléphoner en cas d'absence, confidentialité à respecter, ligne de crise), logistique et thème de la prochaine rencontre.

Session 3

Documents d'accompagnement

Évaluation de la session

Thème :

La rencontre m'a été utile

Non

Un peu

Oui

Ce que j'ai **le plus** aimé

Ce que j'ai **le moins** aimé

Commentaires et suggestions

Merci !

Session 4 ~ Le deuil et mon réseau social actuel

OBJECTIFS

- ♦ Mieux connaître le processus de deuil
- ♦ Identifier son réseau social actuel
- ♦ Briser son sentiment d'isolement

MATÉRIEL

- ♦ Des crayons pour les participantes (au besoin)
- ♦ Document **Gérer le changement en vieillissant** du CAMH sur les pertes et le deuil
- ♦ Le livre de Jean Monbourquette *Grandir : Aimer, perdre et grandir* (optionnel)
- ♦ Feuilles **Le deuil 1, 2 et 3** (à distribuer)
- ♦ Poème **Guérir** (à distribuer)
- ♦ Feuille **Mon réseau social actuel** (à distribuer)
- ♦ Crayons de couleur ou petits marqueurs de couleur (optionnel)
- ♦ Le nécessaire pour la collation
- ♦ Feuille **Évaluation de la session** (à distribuer)
- ♦ Coordonnées de ressources communautaires pour aider à résoudre un deuil

DÉROULEMENT

1. Mot de bienvenue, retour sur la dernière session, et présentation du thème de la rencontre
2. Exercice **Je suis fière de moi parce que...**
3. Présentation et discussion sur le deuil

À l'aide des 7 premières pages du document ci-joint, produit par le **Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)**, et des 3 documents à distribuer aux participantes, présenter les différentes étapes à franchir pour résoudre un deuil. Aborder les pertes sous toutes leurs formes. (Le livre de Jean Monbourquette *Grandir : Aimer, perdre et grandir*, p. 42 à 69⁵⁸, pourrait aussi être un bon guide.)

Animer une discussion avec les participantes de façon à faire ressortir les ressources personnelles qui leur permettent de surmonter les pertes encourues au cours de leur vie. Axer sur le positif et leurs forces personnelles.

Présenter les organismes communautaires qui pourraient aider à résoudre un deuil⁵⁹.

4. Distribuer une copie du poème **Guérir** et le lire ensemble

⁵⁸ La sixième étape identifiée par Jean Monbourquette, soit le pardon (p. 62 et 63), devrait être présentée comme quelque chose de très personnel. Ne pas encourager les participantes à aller rencontrer ou à aller parler à la personne en question. Présenter plutôt cette étape comme un « lâcher prise » sur la situation.

⁵⁹ Une ou des participante(s) pourrai(en)t avoir besoin d'être référée(s) à une ressource extérieure qui puisse les aider à travailler un deuil non résolu.

Il peut être intéressant de demander aux participantes qui le veulent de lire une seule phrase, à tour de rôle⁶⁰.

PAUSE

5. Exercice **Mon réseau social actuel**

Guider les participantes pendant qu'elles remplissent la feuille d'activité **Mon réseau social actuel**. Permettre assez de temps pour compléter l'exercice.

6. Exercice **Présentement, je me sens soleil, nuage ou pluie.**

7. Distribuer l'**Évaluation de la session** et laisser les participantes remplir leur feuille d'évaluation

8. Rappels (téléphoner en cas d'absence, confidentialité à respecter, ligne de crise), logistique et thème de la prochaine rencontre

⁶⁰ On peut procéder à tour de rôle. Chacune des participantes a alors le choix de dire « Je passe », si elle ne veut pas lire, lorsque son tour arrive.

Session 4

Documents d'accompagnement

Gérer le changement en vieillissant

Notes de présentation⁶¹

1. Qu'est-ce qu'une perte?

Quelques définitions

- ♦ *Toute perte qui cause un grand changement dans notre vie*
- ♦ *Perte de toute chose importante dans notre vie*
- ♦ *perte de quelque chose qui nous est cher*

Suggestions pour l'animateur ou l'animatrice

- ♦ Commencez par demander au groupe de formuler sa propre définition de « perte », avant de montrer cette page.
- ♦ Continuez la conversation avec le groupe en faisant un remue-ménages sur les exemples de « pertes » avant de passer à la prochaine image

2. Exemples de pertes

- ♦ Ce remue-ménages a pour but d'encourager votre audience à participer. Il est souvent plus facile de parler de perte de façon plus générale, pas seulement de « perte » d'un être humain. Encouragez les hommes, plus particulièrement ceux qui sont des nouveaux retraités, à parler de la retraite (perte de l'emploi, du style de vie ...)
 - ♦ Perte d'un époux ou d'une épouse
 - ♦ Perte d'un enfant
 - ♦ Perte d'un parent
 - ♦ Perte financière et procuration
 - ♦ Perte d'une maison
 - ♦ Perte d'un emploi
 - ♦ Perte d'une position

⁶¹ Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), *Projet de promotion de la santé mentale chez les aînés francophones du Centre Sud-Ouest de l'Ontario*, 2005-2006. Reproduit avec permission.

3. Autres exemples de pertes

- ♦ Perte d'un ami
- ♦ Perte de la bonne santé (ex. : vue, ouïe, dents, mobilité, mémoire, énergie)
- ♦ Perte d'utilité ou d'estime de soi ou de façon de vivre
- ♦ Perte de la foi, religion, spiritualité
- ♦ Perte d'indépendance/ fonctions corporelles
- ♦ Perte de la routine quotidienne

Vous pouvez conclure le sujet de « pertes » en faisant remarquer au groupe que nous avons tous/toutes subi des pertes dans notre vie et plus nous vieillissons, plus nous en subissons.

4. « Perte = Changement = Deuil »

Expliquer que, pour qu'il y ait un deuil, il faut avoir subi une perte qui a entraîné des changements dans notre vie (exemple : perte de l'époux qui force l'épouse à aller en maison de retraite, perte d'un emploi qui occasionne un changement de style de vie – moins d'argent pour les loisirs, etc.).

5. Qu'est-ce qu'un deuil?

- ♦ Le deuil est une réponse normale aux pertes de la vie.
- ♦ Le deuil est personnel.
- ♦ Le deuil est une douleur intense (ex. : émotionnel, physique, mental, spirituel).

6. Sentiments associés au deuil

- ♦ Choc • Panique • Peur • Honte
- ♦ Solitude • Isolement • Dénier
- ♦ Colère • Culpabilité
- ♦ Dépression • Tristesse
- ♦ Inutilité • Impuissance • Perte d'espoir
- ♦ Vulnérabilité • S'autoblâmer • Regrets

Demandez au groupe si certains d'entre eux ont déjà vécu un deuil et s'ils reconnaissent ces sentiments. Si le groupe ne veut pas partager, pas de problème, n'insistez pas. Vous pouvez partager un deuil que vous avez vous-même vécu (si vous vous sentez à l'aise de le faire), mais votre exemple doit durer 2-3 minutes au maximum. Dans ce cas, parler surtout d'un ou deux sentiments les plus forts.

7. Symptômes associés avec le deuil et la perte

- ♦ Trop manger ou refuser de manger
- ♦ Peu ou pas de concentration
- ♦ Troubles du sommeil – ne dort pas ou dort tout le temps
- ♦ Manque de motivation et d'énergie
- ♦ Corps en douleur (ex. : migraines, maux de dos, douleurs du cou, des articulations)
- ♦ Grand stress et anxiété accrue peuvent entraîner d'autres symptômes

DOSSIER INFORMATION

Quelle est la réaction immédiate habituelle?

Quand vous apprendrez la nouvelle, vous vous sentirez peut-être en état de choc, paralysé et confus, et vous oublierez même ce que les gens vous disent. La brutalité du choc peut vous abasourdir au point de fonctionner comme un robot. Il se peut également que vous agissiez comme s'il ne s'était rien passé. Cette dernière réaction en est une de négation.

À mesure que le choc s'atténue, la réalité refait surface. Vous prenez conscience que la perte est réellement survenue. Il est normal de se sentir abandonné et en colère. Vous aurez tendance à diriger cette colère contre Dieu, la religion, les médecins et les infirmières, contre la personne décédée ou d'autres êtres chers, ou contre vous-même.

Symptômes du deuil

Agitation	Manque d'air
Colère	Maux de tête
Crise de larmes	Nausées
Culpabilité	Palpitations
Diarrhée	Perte d'appétit ou de poids
Difficulté de concentration	Sensation de boule dans la gorge
Fatigue	Serrements dans la poitrine
Hyperventilation : soupirs et bâillements	Tristesse ou dépression
Impression que ce qui se passe autour de vous n'est pas réel	Troubles du sommeil
Incapacité de s'organiser	Vertiges
	Visions de la personne décédée

Pour plus de renseignements, consultez :

<http://www.cfpc.ca/French/cfpc/programs/patient%20education/grievinq/default.asp?s=1>

8. Mythes associés au deuil

- ♦ Gardez vos émotions, n'en parlez pas.
- ♦ Souffrez en silence et seul(e).
- ♦ Remplacez la perte.
- ♦ Laissez le temps faire son travail.
- ♦ Les messages que nous recevons après une grande perte peuvent diminuer ou sous-estimer la réalité de notre souffrance.

Demandez au groupe s'il a déjà entendu de tels mythes ou s'il en connaît d'autres : comment se sentent-ils/elles si quelqu'un leur dit quelque chose de semblable?

9. Processus normal et sain du deuil

- ♦ Nous n'en finissons jamais avec un deuil, nous le surmontons.
- ♦ Nous ne nous remettons pas d'un deuil, nous nous réorganisons pour le surmonter.

DOSSIER INFORMATION

Comment faire face à votre propre peine?

- ♦ Recherchez la compagnie de personnes bienveillantes. Passez du temps avec votre famille, vos amis, vos voisins, vos collègues de travail ou toute autre personne, comme les membres d'un groupe d'entraide qui ont déjà éprouvé une telle peine.
- ♦ Prenez le temps nécessaire. Chacun réagit de manière différente à une perte. Il est difficile d'estimer la durée normale d'une période de deuil. Elle sera sans doute plus longue que prévue.
- ♦ Exprimez vos sentiments. Permettez-vous de vous sentir triste, en colère ou d'avoir d'autres sentiments. Cherchez un moyen d'exprimer ces sentiments en parlant, en pleurant, etc.
- ♦ Acceptez le fait que votre vie ait changé. Reconnaissez que, pendant un certain temps, vous serez probablement moins attentif au travail et avec les gens qui vous entourent. Il sera peut-être nécessaire de changer vos routines. Cela est une conséquence naturelle d'une perte et du deuil.
- ♦ Allez chercher de l'aide. Ne comptez pas toujours sur les autres pour faire les premiers pas. Ils craignent peut-être de vous déranger. Dites-leur lorsque vous avez besoin de soutien et d'être entouré.
- ♦ Prenez soin de votre santé physique. Soyez conscient de tout signe physique de stress ou de maladie. Consultez votre médecin si vous croyez que votre peine a des répercussions sur votre santé.
- ♦ Appuyez les autres. Offrez votre appui aux autres membres de la famille et aux amis qui ont du chagrin, y compris les enfants. Soyez francs avec les enfants au sujet du décès et de vos sentiments. Encouragez-les à exprimer ce qu'ils ressentent.
- ♦ Affrontez votre perte. Acceptez graduellement le décès de l'être cher. Tentez de surmonter vos sentiments d'amertume et de blâme car ils peuvent vous empêcher d'aller de l'avant.

- ♦ Prenez un nouveau départ. Lorsque votre chagrin commencera à s'amoinrir, reprenez les activités que vous aviez peut-être laissées tomber et songez à entreprendre quelque chose de nouveau. Pensez à forger de nouvelles relations à votre propre rythme.
- ♦ Remettez les grands changements de vie à plus tard. Attendez environ un an avant de prendre des décisions importantes comme déménager, se remarier ou avoir un autre enfant. Le jugement d'une personne endeuillée peut ne pas être tout à fait éclairé et les changements pourraient intensifier le stress que vous éprouvez déjà.

Pour en savoir davantage

Si vous êtes en deuil et croyez avoir besoin d'une aide supplémentaire à celle que peuvent vous fournir vos amis ou votre famille, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale. Un tel organisme peut vous aider à trouver le soutien supplémentaire dont vous avez besoin.

Association canadienne pour la santé mentale : <http://www.cmha.ca>

10. Les étapes du deuil

- ♦ Le choc
- ♦ La culpabilité
- ♦ La colère
- ♦ La dépression
- ♦ L'acceptation

DOSSIER INFORMATION

Étape I – Torpeur ou état de choc

Immédiatement après la nouvelle du décès, vous n'éprouverez sans doute peu de choses hormis un vif sentiment d'irréalité. Certaines personnes décrivent cette sensation comme le fait d'être enveloppé dans un cocon ou d'avancer comme un somnambule durant les funérailles et autres démarches qui suivent nécessairement un décès. Cette étape peut durer plusieurs semaines ou plusieurs mois.

Étape II – Désorganisation

Éventuellement, l'état de choc protecteur se dissipe et les émotions refont surface. Vous éprouverez peut-être quelques symptômes physiques. Il est possible que vous ayez la gorge serrée, que vous vous sentiez essoufflé, que vous ayez fréquemment le besoin de soupirer ou que vous ressentiez une fatigue extrême. Les symptômes émotionnels peuvent être encore plus troublants. La colère envers l'être cher parce qu'il est décédé et la culpabilité qui l'accompagne peuvent être accablantes. Vous avez besoin de vous remémorer la vie du défunt et les événements qui ont précédé son décès. Vous vous préoccupez peut-être en pensant aux erreurs que vous croyez avoir commises ou aux choses que vous auriez dû faire pour le défunt. Ce qui nous angoisse sans doute le plus est le sentiment de perdre la maîtrise de nos émotions. Il s'agit d'une période douloureuse et remplie de bouleversements émotionnels. Elle fait toutefois partie du processus de deuil. La plupart des gens s'en remettent mais cela peut prendre des semaines, des mois et parfois même plusieurs années.

Étape III – Réorganisation

Avec le temps, vous commencerez à vivre des périodes pendant lesquelles vous arrêterez de penser sans cesse à votre perte. Vous serez alors en mesure de vous concentrer sur les tâches quotidiennes. Une grosse peine ne peut s'oublier complètement. Elle finit plutôt par se positionner parmi les autres exigences plus immédiates de la vie. Des amitiés plus profondes peuvent se forger au cours du processus de partage. Vous serez par la suite peut-être encore plus conscient de la valeur de la vie, des gens et des expériences.

Association canadienne pour la santé mentale : <http://www.cmha.ca>

11. Vivre avec une perte

Absence de sentiments; stratégies utilisées pour ne rien ressentir :

- ♦ Phrases utilisées en état de *déni*, de *choc*, de *torpeur* : « Je contrôle la situation », « Je peux le prendre », « Non, pas moi ! ».
- ♦ Phrases utilisées en état de *colère*, de *ressentiment*, ou de *culpabilité* : « C'est pas juste », « Pourquoi moi? », « Pourquoi pas moi? ».

12. Vivre avec une perte

- ♦ Phrases associées avec la *dépression*, le *désespoir* : « Je suis toute seule », « J'ai peur », « Je suis vulnérable », « Je suis perdu(e) », « Qui s'en soucie? », « À quoi bon? ».

13. Stratégies utilisées pour ne rien ressentir

- ♦ Augmentation de la consommation d'alcool
- ♦ Augmentation non requise des doses de médicaments (ex. : somnifères, antidouleurs, antistress)
- ♦ Mélange d'alcool et de médicaments
- ♦ Isolement

DOSSIER INFORMATION

Aînés

La consommation d'alcool diminue généralement à mesure que les personnes vieillissent, cependant à cause de changements comme la perte d'un conjoint ou la retraite certaines personnes âgées peuvent éprouver des problèmes liés à l'alcool. L'alcool peut servir à surmonter :

- ♦ les stress émotionnels
- ♦ les longues périodes d'oisiveté
- ♦ les problèmes de santé liés à l'âge

La consommation de l'alcool peut aggraver certaines conditions chroniques comme les maladies cardio-vasculaires ou le diabète. En raison des changements du métabolisme, les personnes âgées sont plus sensibles aux effets de l'alcool, et une petite quantité produira beaucoup d'effets. Une personne de 65 ans qui consomme une petite quantité d'alcool peut ressentir les mêmes effets qu'une personne de 20 ans qui en consomme quatre ou cinq fois plus.

Les personnes âgées prennent habituellement plus de médicaments que les autres adultes. Il peut être dangereux de mêler l'alcool et les médicaments d'ordonnance et en vente libre.

Les effets secondaires suivants peuvent survenir :

- ♦ somnolence
- ♦ manque de coordination
- ♦ irritation de l'estomac
- ♦ nausées ou vomissements

Les problèmes d'alcool chez les personnes âgées peuvent être confondus avec les conditions physiques, sociales ou émotionnelles associées au vieillissement. Pour reconnaître l'abus d'alcool chez une personne âgée, il faut se demander si le changement de comportement est dû au vieillissement ou s'il est, en réalité, le résultat d'un problème de consommation d'alcool.

Anciens Combattants Canada :

http://www.vac-acc.gc.ca/clients_f/sub.cfm?source=health/wellness/9

14. Quelques stratégies saines

- ♦ Montrer ses émotions : parler, pleurer
- ♦ Méditation, prière, relaxation
- ♦ Aller à l'église, recevoir le prêtre
- ♦ Veillées, souvenirs
- ♦ Accepter le support de la famille, des amis, des groupes...
- ♦ Bénévolat, hobbies, écrire, etc.

DOSSIER INFORMATION

L'Association canadienne pour la santé mentale vous offre les conseils suivants dans le but de vous aider à affronter la douleur causée par le deuil.

1. Entourez-vous de gens qui vous témoignent de l'affection, amis de la famille, voisins, collègues de travail, membres d'un groupe d'auto-assistance qui « sont passés par là » et qui peuvent comprendre votre situation. Ce genre de réseau peut vous soutenir et vous aider à retrouver votre équilibre émotif. Des relations chères, affectueuses et entretenues de longue date vous préparent le mieux au chagrin qu'occasionne le deuil d'un être cher.
2. Le facteur temps. Chacun réagit différemment face à une perte. Il est difficile d'évaluer une période « normale » de deuil. Ce qui est sûr c'est qu'il vous faudra probablement beaucoup plus de temps pour surmonter votre chagrin que ce à quoi vous vous attendez.
3. Comprendre les « réalités de la mort ». Savoir à quoi s'attendre et connaître les options qui s'offrent à soi est fort utile. Ne supprimez pas vos émotions - parlez, pleurez, manifestez votre colère. Vous n'êtes pas seul : toute personne qui vit le deuil a besoin de ces exutoires.
4. Accepter que la vie change. Les détails changeront; votre travail et vos relations personnelles pourront en souffrir. C'est là une réalité inévitable.
5. Chercher à obtenir de l'aide. Les gens autour de vous ne peuvent toujours faire les premiers pas. Ils peuvent craindre d'empiéter sur votre privé. Faites connaître vos besoins.
6. Garder le contact avec votre médecin et suivre ses directives; vous serez ainsi mieux à même de faire face aux effets secondaires reliés au deuil.
7. Accepter l'inévitable. Certaines choses sont absurdes, dénuées de toute logique : elles ont lieu, voilà tout. Accepter l'inévitable permet d'éviter beaucoup d'amertume et d'auto-accusation.
8. Accepter que la vie doit être vécue, que l'étape finale du deuil consiste à entreprendre une nouvelle vie. Même si, à l'heure actuelle, cela est difficile à imaginer, il est possible, au moment opportun, de restructurer sa vie sans remords.
9. Ne pas adopter de façon précipitée un changement de vie majeur, ne pas déménager, vendre sa maison ou se remarier immédiatement, par exemple. Il n'est pas indiqué à ce stade, de prendre des décisions importantes. Votre discernement peut être affaibli, et les changements pourraient ajouter à la tension que vous devez supporter. Si possible, attendez une année avant de prendre une décision majeure. Introduisez lentement et prudemment les nouvelles relations - ne forcez pas les choses, et laissez-les mûrir d'elles-mêmes. Pour le moment, prenez la vie une journée à la fois.

Anciens Combattants Canada :

http://www.vacacc.gc.ca/clients_f/sub.cfm?source=bereavement/

15. Manifester ses émotions

Phrases associées avec la *vitalité*, *se prendre en main*, et l'espoir : « Je dois me reprendre en main », « Je peux m'en sortir », « Je veux continuer à vivre ma vie », « Je me sens d'attaque ».

Phrases associées avec la *stabilité émotionnelle* et l'*acceptation de la perte* :

- ♦ « La vie vaut la peine d'être vécue »
- ♦ « Oui, je souffre »
- ♦ « Oui, je vais bien »
- ♦ « Oui, la vie doit continuer »

Une citation à partager avec votre groupe

« Tout ce qui ne te fait pas mourir te fait grandir » (Nietzsche)

DOSSIER INFORMATION

Pour la famille et les amis

- ♦ On ne peut pas enterrer la douleur. Les personnes en deuil ont besoin de le vivre à leur propre façon et à leur propre rythme.
- ♦ Offrez de l'aide pratique tant qu'elle est nécessaire. Apportez un repas chaud, promenez le chien, pelletiez l'entrée, allez à l'épicerie ou chez le nettoyeur à sec, offrez de transporter la personne — et pas seulement une semaine ou deux après les funérailles!
- ♦ Le soutien de deuil doit aider à atténuer les effets négatifs de la perte d'un conjoint. Un mauvais soutien est pire que pas de soutien du tout. Évitez d'offrir un service non souhaité ou de presser la personne en deuil à « reprendre sa vie en main » ou à « oublier le passé ».
- ♦ Invitez la personne en deuil aux activités sociales, même si elle commence par refuser.
- ♦ N'ayez pas peur de parler de la personne qui est décédée. Laissez la personne en deuil faire les premiers pas.
- ♦ Servez-vous d'expressions comme « j'ai de la peine pour vous », « je peux écouter si vous voulez en parler » et « je téléphonerai demain au cas où vous auriez besoin d'aide » au lieu de « je sais comment vous vous sentez », « la mort est arrivée comme une bénédiction » et « appelez-moi si je puis vous être utile ».

Bulletin du conseil consultatif national du troisième âge, *Expression* :
http://www.naca-ccta.ca/expression/12-1/exp_12-1_f.htm

Conclusion

Terminez la présentation avec de l'information spécifique :

- 1. Prestations de décès et pensions du survivant :**
<http://www.dsc.gc.ca/fr/psr/pub/feuilles/deuil.pdf>
(Service Canada, prestations de décès)
- 2. Après un décès**

DOSSIER INFORMATION

Comme s'il ne suffisait pas de vivre le deuil, un décès s'accompagne aussi de douzaines de corvées — régler la succession, demander les prestations de décès, présenter une réclamation d'assurance et la déclaration de revenus, aviser les diverses autorités. Ensuite, il y a des décisions à prendre quant au lieu de résidence, avec qui partager un logement, à la façon d'assumer les nouvelles responsabilités et, pour de nombreuses femmes, à la façon de vivre avec un revenu moindre.

La planification et l'information peuvent faciliter le processus d'adaptation pour le conjoint survivant, du moins en ce qui concerne les questions pratiques (voir l'encadré). La planification n'allège peut-être pas l'incidence émotive, mais elle peut aider à éviter l'accumulation de douleur en réduisant le nombre de décisions nécessaires à un moment où il n'est pas facile de prendre une décision.

Les conjoints peuvent également planifier financièrement pour permettre au conjoint survivant de se payer le logement souhaité. Garder la maison ou déménager dans un appartement? Se rapprocher de la famille, des amis? Ou rester près des magasins et des itinéraires connus, d'une église ou d'une synagogue ou d'un club social ou centre pour aînés?

- ♦ Faire un testament.
- ♦ Préparer une liste indiquant l'emplacement de ce qui suit
 - ♦ certificats de naissance et de mariage;
 - ♦ numéros d'assurance sociale, de la Sécurité de la vieillesse;
 - ♦ documents de la pension, y compris Régime de pensions du Canada, le Régime des rentes du Québec et le dossier des Forces armées, le cas échéant;
 - ♦ testament et procuration;
 - ♦ plans de funérailles et d'enterrement;
 - ♦ comptes bancaires, REER ou FERR, obligations, comptes d'épargne, certificats d'action, polices d'assurance, prêts, cartes de crédit ou autres documents financiers;
 - ♦ coffret de sécurité et clés;
 - ♦ hypothèques, actes notariés et baux;
 - ♦ documents fiscaux;
 - ♦ nom de votre notaire, comptable, conseiller financier, courtier en valeurs immobilières, courtier d'assurance, personne-ressource à la banque, personne qui détient votre procuration.
- ♦ Prendre des dispositions pour les funérailles, l'enterrement ou l'incinération.
- ♦ Avant le décès, parler et prendre des décisions relativement au don d'organes ou de corps selon le cas.

http://www.naca-cnta.ca/expression/12-1/exp_12-1_f.htm

Autres Sites Web

- ♦ Les Familles endeuillées de l'Ontario www.inforamp.net/~bfo : un vaste site comprenant un guide de ressources d'entraide, une liste de publications, des articles, des liens avec des succursales de tout l'Ontario.
- ♦ Le Réseau canadien de la santé : <http://www.reseau-canadien-sante.ca/>
- ♦ Page d'accueil de Grief Talk www.griefftalk.com : des témoignages personnels et des ressources de soutien au deuil, des livres et des bandes magnétiques; en provenance de Mississauga (Ontario).

DOSSIER INFORMATION⁶²

Le deuil (1)

Quelle est la réaction immédiate habituelle?

Quand vous apprendrez la nouvelle, vous vous sentirez peut-être en état de choc, paralysé et confus, et vous oublierez même ce que les gens vous disent. La brutalité du choc peut vous abasourdir au point de fonctionner comme un robot. Il se peut également que vous agissiez comme s'il ne s'était rien passé. Cette dernière réaction en est une de négation.

À mesure que le choc s'atténue, la réalité refait surface. Vous prenez conscience que la perte est réellement survenue. Il est normal de se sentir abandonné et en colère. Vous aurez tendance à diriger cette colère contre Dieu, la religion, les médecins et les infirmières, contre la personne décédée ou d'autres êtres chers, ou contre vous-même.

⁶² Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), *Projet de promotion de la santé mentale chez les aînés francophones du Centre Sud-Ouest de l'Ontario*, 2005-2006. Reproduit avec permission.

Symptômes du deuil

Agitation	Manque d'air
Colère	Maux de tête
Crise de larmes	Nausées
Culpabilité	Palpitations
Diarrhée	Perte d'appétit ou de poids
Difficulté de concentration	Sensation de boule dans la gorge
Fatigue	Serrements dans la poitrine
Hyperventilation : soupirs et bâillements	Tristesse ou dépression
Impression que ce qui se passe autour de vous n'est pas réel	Troubles du sommeil
Incapacité de s'organiser	Vertiges
	Visions de la personne décédée

DOSSIER INFORMATION⁶³

Le deuil (2)

Comment faire face à votre propre peine?

- ♦ Recherchez la compagnie de personnes bienveillantes. Passez du temps avec votre famille, vos amis, vos voisins, vos collègues de travail ou toute autre personne, comme les membres d'un groupe d'entraide qui ont déjà éprouvé une telle peine.
- ♦ Prenez le temps nécessaire. Chacun réagit de manière différente à une perte. Il est difficile d'estimer la durée normale d'une période de deuil. Elle sera sans doute plus longue que prévue.
- ♦ Exprimez vos sentiments. Permettez-vous de vous sentir triste, en colère ou d'avoir d'autres sentiments. Cherchez un moyen d'exprimer ces sentiments en parlant, en pleurant, etc.
- ♦ Acceptez le fait que votre vie ait changé. Reconnaissez que, pendant un certain temps, vous serez probablement moins attentif au travail et avec les gens qui vous entourent. Il sera peut-être nécessaire de changer vos routines. Cela est une conséquence naturelle d'une perte et du deuil.
- ♦ Allez chercher de l'aide. Ne comptez pas toujours sur les autres pour faire les premiers pas. Ils craignent peut-être de vous déranger. Dites-leur

⁶³ Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), *Projet de promotion de la santé mentale chez les aînés francophones du Centre Sud-Ouest de l'Ontario*, 2005-2006. Reproduit avec permission.

lorsque vous avez besoin de soutien et d'être entouré.

- ♦ Prenez soin de votre santé physique. Soyez conscient de tout signe physique de stress ou de maladie. Consultez votre médecin si vous croyez que votre peine a des répercussions sur votre santé.
- ♦ Appuyez les autres. Offrez votre appui aux autres membres de la famille et aux amis qui ont du chagrin, y compris les enfants. Soyez francs avec les enfants au sujet du décès et de vos sentiments. Encouragez-les à exprimer ce qu'ils ressentent.
- ♦ Affrontez votre perte. Acceptez graduellement le décès de l'être cher. Tentez de surmonter vos sentiments d'amertume et de blâme car ils peuvent vous empêcher d'aller de l'avant.
- ♦ Prenez un nouveau départ. Lorsque votre chagrin commencera à s'amoinrir, reprenez les activités que vous aviez peut-être laissées tomber et songez à entreprendre quelque chose de nouveau. Pensez à forger de nouvelles relations à votre propre rythme.
- ♦ Remettez les grands changements de vie à plus tard. Attendez environ un an avant de prendre des décisions importantes comme déménager, se remarier ou avoir un autre enfant. Le jugement d'une personne endeuillée peut ne pas être tout à fait éclairé et les changements pourraient intensifier le stress que vous éprouvez déjà.

DOSSIER INFORMATION⁶⁴

Le deuil (3) – Les étapes du deuil

Étape I – Torpeur ou état de choc

Immédiatement après la nouvelle du décès, vous n'éprouverez sans doute peu de choses hormis un vif sentiment d'irréalité. Certaines personnes décrivent cette sensation comme le fait d'être enveloppé dans un cocon ou d'avancer comme un somnambule durant les funérailles et autres démarches qui suivent nécessairement un décès. Cette étape peut durer plusieurs semaines ou plusieurs mois.

Étape II – Désorganisation

Éventuellement, l'état de choc protecteur se dissipe et les émotions refont surface. Vous éprouverez peut-être quelques symptômes physiques. Il est possible que vous ayez la gorge serrée, que vous vous sentiez essoufflé, que vous ayez fréquemment le besoin de soupirer ou que vous ressentiez une fatigue extrême. Les symptômes émotionnels peuvent être encore plus troublants. La colère envers l'être cher parce qu'il est décédé et la culpabilité qui l'accompagne peuvent être accablantes. Vous avez besoin de vous remémorer la vie du défunt et les événements qui ont précédé son décès. Vous vous préoccuperez peut-être en pensant aux erreurs que vous croyez avoir

⁶⁴ Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), *Projet de promotion de la santé mentale chez les aînés francophones du Centre Sud-Ouest de l'Ontario*, 2005-2006. Reproduit avec permission.

commises ou aux choses que vous auriez dû faire pour le défunt. Ce qui nous angoisse sans doute le plus est le sentiment de perdre la maîtrise de nos émotions. Il s'agit d'une période douloureuse et remplie de bouleversements émotionnels. Elle fait toutefois partie du processus de deuil. La plupart des gens s'en remettent mais cela peut prendre des semaines, des mois et parfois même plusieurs années.

Étape III – Réorganisation

Avec le temps, vous commencerez à vivre des périodes pendant lesquelles vous arrêterez de penser sans cesse à votre perte. Vous serez alors en mesure de vous concentrer sur les tâches quotidiennes. Une grosse peine ne peut s'oublier complètement. Elle finit plutôt par se positionner parmi les autres exigences plus immédiates de la vie. Des amitiés plus profondes peuvent se forger au cours du processus de partage. Vous serez par la suite peut-être encore plus conscient de la valeur de la vie, des gens et des expériences.

Guérir

*C'est se souvenir d'avoir aimé
sans en recevoir un grand coup au ventre.*

*C'est respirer sans les tensions
des sanglots étouffés.*

*C'est avoir la gorge libérée
d'une grosse boule de tristesse.*

*C'est sortir de la longue incubation
de la souffrance.*

*C'est naître à un monde nouveau
insoupçonné jusque-là.*

*C'est être capable de vivre seul
sans se sentir esseulé.*

Tiré de Jean Monbourquette, *Grandir : Aimer, perdre et grandir. L'art de transformer une perte en gain*, 2004, p. 107.

Mon réseau social actuel

OBJECTIF

- ♦ Permettre à la participante de voir de façon quantitative toutes les personnes qui font partie de sa vie

Résumé des directives : Les participantes inscrivent le prénom de chacune des personnes qui figurent dans leur vie. Chacun des noms sera inscrit dans le cercle plus ou moins loin de la participante (Moi) selon qu'elle considère cette personne comme un ou une amie proche ou comme une connaissance occasionnelle. On parle de proximité émotive plutôt que physique.

Distribuer la feuille d'activité **Mon réseau social actuel**.

Présenter ce qu'est un réseau social. En gros, ce sont toutes les personnes qui font partie de notre vie, de près ou de loin.

Encourager chacune des participantes à définir son réseau.

Au milieu, c'est MOI (la participante). S'il y a une personne dont elle est très proche, elle peut inscrire son prénom dans son cercle (certaines participantes peuvent vouloir inscrire le nom de leur animal de compagnie). Ce cercle est réservé pour les personnes de type « âme sœur » et peu de noms autre que MOI devraient s'y retrouver.

Dans le cercle suivant, on retrouve habituellement les bonnes amies et les bons amis et les membres de la famille proche.

Le cercle suivant peut contenir les membres de la famille avec qui la participante a une relation moins proche et des gens dans la communauté : sa coiffeuse, une caissière particulière dans un certain magasin, etc.

Le cercle plus grand peut relever surtout du social : les gens avec qui elle parle à l'occasion (en personne ou au téléphone), des gens avec qui elle est en contact par l'entremise du bénévolat (par exemple, une personne qui a la même fonction qu'elle dans un autre regroupement social), etc.

Le plus grand cercle peut contenir des prénoms de gens qu'elle considère comme faisant partie de sa vie, mais qui ne sont pas vraiment présents (certaines participantes peuvent vouloir écrire Dieu).

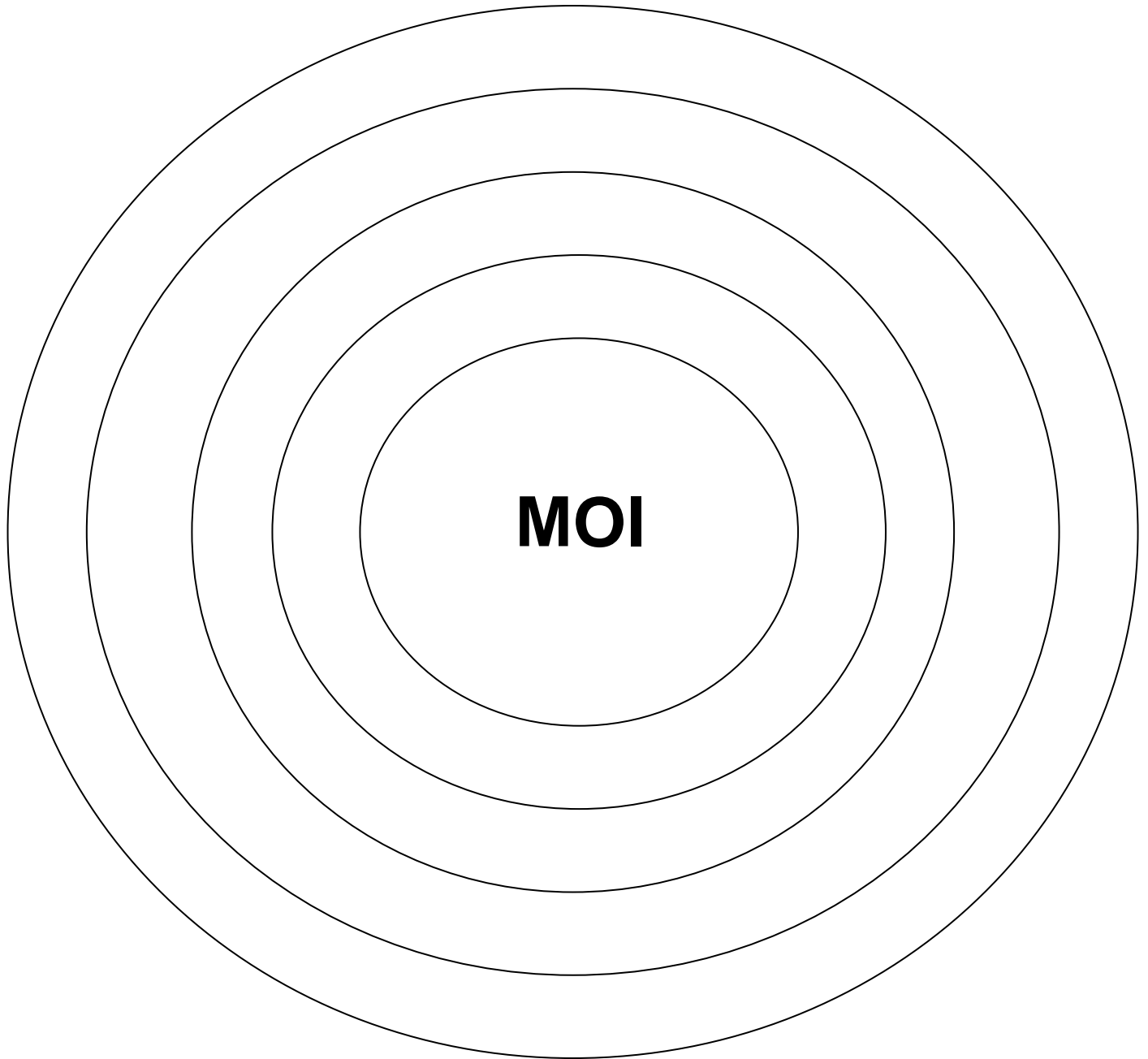
Ces directives ne servent qu'à expliquer l'idée de l'exercice. Chacune des participantes pourra par la suite remplir ces cercles comme bon lui semble. Comme variante, les participantes peuvent utiliser de la couleur pour embellir leur réseau social.

Permettre assez de temps pour que les participantes puissent réfléchir et inscrire le plus de noms possibles. Évidemment, certains cercles peuvent ne pas contenir de noms, et chacune aura un réseau différent.

Les animatrices doivent être alertes pour permettre aux participantes de s'éloigner des attentes sociales. Par exemple, une participante pourrait vouloir inscrire son conjoint dans le 2^e ou le 3^e cercle, mais ne le ferait peut-être pas par peur d'être jugée. Il peut être utile de préciser que la feuille d'activité leur appartient et que personne ne leur demandera de présenter en détail les personnes qui s'y retrouvent.

S'il s'avérait qu'une participante soit très isolée et ne trouve que très peu de noms à inscrire, faire un remue-méninges afin d'identifier comment on peut rencontrer des gens et briser l'isolement. Il serait surprenant que le nom des participantes au groupe ne figure pas dans les cercles des autres participantes. N'oubliez pas que l'exercice aborde le réseau actuel car tout réseau se modifie avec le temps.

Mon réseau social actuel



Évaluation de la session

Thème :

La rencontre m'a été utile

Non

Un peu

Oui

Ce que j'ai **le plus** aimé

Ce que j'ai **le moins** aimé

Commentaires et suggestions

Merci !

Session 5 ~ Me protéger

OBJECTIFS

- ♦ Connaître les ressources communautaires
- ♦ Faire un plan de sécurité personnel

MATÉRIEL

- ♦ Des crayons pour les participantes (au besoin)
- ♦ Feuille modèle **Plan de sécurité** (comme guide)
- ♦ Le nécessaire pour la collation
- ♦ Feuille **Évaluation de la session** (à distribuer)

DÉROULEMENT

1. Mot de bienvenue, retour sur la dernière session, et présentation du thème de la rencontre
2. Exercice **Je suis fière de moi parce que...**
3. Présenter les différents programmes et services communautaires qui peuvent leur être utiles. Les animatrices peuvent le faire elles-mêmes ou elles peuvent avoir des personnes invitées.

PAUSE

4. **Plan de sécurité**

On développe un plan de sécurité personnel pour :

- ♦ Éviter la surprise en cas d'abus ou de situations d'urgence éventuels
- ♦ Préparer un plan d'action en cas de besoin
- ♦ Augmenter la confiance en ses ressources personnelles

Présenter ce qu'est un plan de sécurité. Vérifier ce qu'elles font présentement et ce qui leur convient.

À partir de cela, aider chacune des participantes à se faire un plan de sécurité personnel. (Voir les idées suggérées dans **Plan de sécurité**, dans les documents d'accompagnement de la Session 5.) S'assurer que ce plan reflète les besoins particuliers de chacune des participantes compte tenu de son état de santé, de sa situation, etc.

Ne pas oublier que l'aspect le plus important du plan est d'écouter son intuition, sa voix intérieure, sa petite voix, ses antennes (ou toute autre façon de le dire).

5. (Optionnel) Si on le juge approprié pour le groupe, présenter quelques techniques d'autodéfense⁶⁵ peut aider à redonner confiance aux femmes et à énergiser le groupe. Pour les femmes, le cri est un outil très puissant. S'assurer que toutes vivent l'expérience de façon positive.
6. Exercice **Présentement, je me sens soleil, nuage ou pluie**
7. Distribuer l'**Évaluation de la session** et laisser les participantes remplir leur feuille d'évaluation
8. Rappels (téléphoner en cas d'absence, confidentialité à respecter, ligne de crise), logistique et thème de la prochaine rencontre

⁶⁵ Le cours Instincts du COPA (Centre ontarien de prévention des agressions) constitue une bonne ressource. Pour obtenir les coordonnées du COPA, voir la section Documents consultés et ressources suggérées.

Session 5

Documents d'accompagnement

PLAN DE SÉCURITÉ⁶⁶

Un plan de sécurité, c'est un outil très personnel qui doit être adapté à la situation spécifique de chacune des femmes, et adapté dans le temps lorsque des aspects changent. Le plan qui suit est donc présenté à titre indicatif seulement. Dans certaines circonstances, il est évident qu'il est préférable de ne pas inscrire la réponse à plusieurs de ces questions. Il importe d'aborder la sécurité physique, financière et émotionnelle.

1. Je vais garder avec moi en tout temps au moins 50 cents pour faire un appel.
2. Les personnes que je peux appeler pour assistance et soutien sont⁶⁷ :

Amie/ami	
Parenté	
Collègue de travail	
Professionnelle/professionnel	
Maison d'hébergement	
Centre pour femmes	
Femaide (en tout temps)	1.877.336.2433 (ATS 1.866.860.7082)
Autre	

⁶⁶ Inspiré de Jill Hightower et M. J. (Greta) Smith (BC/Yukon Society of Transition Houses), *Developing Support Groups for Older Women: A Resource Manual*, 2005, p. 35-36.

⁶⁷ Il peut être utile d'écrire ces numéros de téléphone sur une petite carte de format « carte d'affaires » à garder avec soi.

3. Autres numéros de téléphone qui peuvent m'être utiles :

Police	
Ambulance	
Pompier	
Médecin	
Autre	

4. Lorsque je quitte une activité sociale, je peux

5. Lorsque je marche, que je suis dans l'auto de quelqu'un d'autre ou dans la mienne, si un problème survient, je peux

6. Lorsque je dois parler directement à la personne qui m'abuse, je peux

7. Avec les personnes de confiance (famille, travailleuses d'appui, amies/amis), je vais définir un mot code pour qu'elles puissent savoir quand appeler à l'aide pour moi. Mon mot est

8. Lorsque je sens qu'une chicane est sur le point d'éclater, je vais essayer de me rendre à un endroit où le risque de blessure sera moins élevé, comme

9. Je me sentrais en confiance de parler de ma situation aux personnes suivantes :

10. Si jamais je dois quitter mon domicile rapidement, je pourrai laisser mes animaux chez
-
11. Je vais me pratiquer à sortir de façon sécuritaire, en prévision d'avoir à quitter d'urgence. Quelles portes, fenêtres, ascenseurs, escaliers, ou sorties d'urgence me sont accessibles?
-
12. Afin de pouvoir quitter rapidement, je peux garder mon sac à mains et mes clés à l'endroit suivant :
-
13. Mon auto doit être prête à partir rapidement (dans un endroit facilement accessible et d'où je peux quitter librement) et contenir assez d'essence.
14. Je vais garder des copies de tous mes documents et papiers importants, des clés additionnelles, des vêtements de rechange et mes médicaments à l'endroit suivant :
-
15. Si je dois prendre plusieurs médicaments, je vais garder une liste de mes prescriptions à jour où je vais m'assurer que la pharmacienne ou le pharmacien ait tout en main, au cas où je devrais quitter sans pouvoir les apporter.
16. Si j'ai des limitations fonctionnelles ou d'autres besoins particuliers, je vais m'assurer qu'en cas d'urgence, je puisse continuer à avoir cette aide.

17. Pour me protéger des maladies transmises sexuellement, si j'ai des relations sexuelles avec une personne qui n'est pas un partenaire régulier, je vais exiger qu'il utilise un condom.

18. Avant de signer tout contrat, il est souvent préférable d'aller chercher un deuxième avis.

19. À la personne au téléphone qui veut obtenir de l'information ou me vendre quelque chose, je vais :

20. Autres points à considérer :
 - ♦ comptes bancaires
 - ♦ plan de procuration et de testament
 - ♦
 - ♦

Évaluation de la session

Thème :

La rencontre m'a été utile Non Un peu Oui

Ce que j'ai **le plus** aimé

Ce que j'ai **le moins** aimé

Commentaires et suggestions

Merci !

Session 6 ~ Qu'est-ce que l'abus?

OBJECTIFS

- ♦ Pouvoir reconnaître les différentes formes d'abus
- ♦ Pouvoir reconnaître une situation abusive

MATÉRIEL

- ♦ Des crayons pour les participantes (au besoin)
- ♦ TV, VCR, la vidéo *Pas une question d'âge*, et le guide d'accompagnement
- ♦ Le document **Les différentes formes d'abus faits aux femmes**
- ♦ Le document **Les différentes formes d'abus faits aux femmes, en gros caractères** (à distribuer)
- ♦ La feuille d'exercice **Types d'abus** (à préparer et à distribuer)
- ♦ Le nécessaire pour la collation
- ♦ Feuille **Évaluation de la session** (à distribuer)

DÉROULEMENT

1. Mot de bienvenue, retour sur la dernière session, et présentation du thème de la rencontre
2. Exercice **Je suis fière de moi parce que...**
3. Qu'est-ce qu'un abus?
Objectif : permettre aux participantes de prendre conscience des différents types d'abus que les femmes peuvent subir.

Lorsqu'elles seront rendues à cette session-ci, les animatrices auront une meilleure idée de la réalité des participantes du groupe. Différentes façons s'offrent alors pour aborder ce thème. Nous recommandons une combinaison de moyens adaptés au groupe.

Présentation

Les différentes formes d'abus faits aux femmes : utiliser ce document pour présenter la définition de la violence faite aux femmes, qui peuvent être les abuseurs potentiels, de même que les différents types d'abus. S'assurer d'utiliser un langage que les participantes comprennent bien (les mots abus et violence peuvent être « interchangeables » mais le mot violence fait habituellement plus peur).

Vidéo⁶⁸

Présenter la vidéo *Pas une question d'âge?* (environ 14 minutes)

Les animatrices peuvent présenter la vidéo par segments entrecoupés de moments de discussion, ou en entier. (Il est recommandé de couper la toute dernière scène qui est « graphique » et n'apporte pas d'information additionnelle. On peut fermer le téléviseur lorsqu'on voit l'intervenante qui entend ce qui se passe à l'intérieur de la maison et qui est sur le point d'ouvrir la porte.)

Peu importe la façon choisie pour présenter la vidéo, avant de commencer le visionnement, mentionner :

- ♦ que le visionnement sera arrêté avant la fin ou que la vidéo sera présentée par segments
- ♦ qu'il y a certaines scènes qui sont difficiles (mais qui représentent malheureusement la réalité d'un trop grand nombre de femmes)
- ♦ que si une participante ne veut plus regarder la vidéo en cours de visionnement, elle peut le signaler discrètement à une animatrice et sortir... (si ça se produit, une animatrice la rejoindra pour la soutenir)

S'assurer que le sous-titrage soit assez visible, et que l'écriture soit assez grosse.

Immédiatement après le visionnement, respecter un court silence, pour permettre aux participantes de sortir de leurs pensées.

Puis, commencer par recueillir leurs commentaires généraux, ceux qui sont d'ordre émotif.

Ensuite, animer une discussion touchant les points suivants :

- ♦ Faire la différence entre une dynamique de violence conjugale (VC : par le conjoint) ou familiale (VF : par un membre de la famille) et des actes violents reliés à la démence, à la maladie d'Alzheimer ou autre maladie du genre⁶⁹ ou un manque de patience relié à une charge trop lourde comme aidante « naturelle » ou aidant « naturel »⁷⁰
- ♦ L'abus est toujours une affaire de pouvoir

⁶⁸ Cette vidéo est excellente pour démontrer les différentes formes d'abus et ce qui est particulier aux femmes âgées. Elle constitue un bon préparatif pour les animatrices. Or, elle peut être difficile à regarder pour les participantes, surtout pour les femmes plus âgées chez qui le visionnement pourrait soulever un sentiment d'impuissance. Rendues à ce stade-ci du programme, les animatrices connaissent mieux leur groupe, ce qui peut les aider à déterminer si la vidéo serait utile ou non aux participantes. Pour commander la vidéo, voir les renseignements à la section Documents consultés et ressources suggérées.

⁶⁹ La différence principale relève du fait que lorsqu'il y a VC ou VF, une dynamique complexe existe, comme un plan, pour que la personne abusive en arrive à ses fins; alors que dans le cas d'une maladie, les actes abusifs sont isolés et n'ont aucun but particulier ou lien les uns avec les autres.

⁷⁰ Un aidant « naturel » ou une aidante « naturelle » qui pose des gestes abusifs, c'est un peu comme une mère qui perd patience avec ses enfants. Ces personnes acceptent de l'aide car elles s'en veulent d'avoir agi de la sorte et ces gestes ne se reproduisent plus. Cela dit, il arrive que l'aidant soit le conjoint dans une situation de VC ou un/une enfant dans une situation de VF, ce qui nous ramène au point précédent.

- ♦ La personne responsable est toujours celle qui est abusive, jamais la victime
- ♦ L'abus se produit chez tous les groupes de femmes, mais que chacun de ces groupes vit des choses particulières reliées à sa situation (par exemple, une jeune femme qui a des enfants, une femme plus âgée qui n'a jamais eu la responsabilité de sa situation financière, etc.)
- ♦ Malgré l'âge et la situation de vie, les répercussions sur le moral, la santé et la personnalité de la victime sont les mêmes (on parle de sentiment d'impuissance, de baisse de l'estime de soi et de la confiance personnelle, de problèmes de santé, de sentiment de honte, de peur, d'insécurité, etc.)
- ♦ Voir le guide d'accompagnement pour des suggestions de questions spécifiques à la vidéo

À utiliser si la vidéo n'est pas présentée

Exercice en sous-groupes Les types d'abus

(Voir **Directives pour l'exercice en sous-groupes** et **Exemple de la feuille exercice pour le travail en sous-groupes** dans les documents d'accompagnement de la Session 6)

4. Procéder à un exercice léger et amusant (choisir l'une des trois suggestions jointes dans les documents d'accompagnement de la Session 6 ou choisir un autre exercice)
5. Exercice **Présentement, je me sens soleil, nuage ou pluie**
6. Distribuer l'**Évaluation de la session** et laisser les participantes remplir leur feuille d'évaluation
7. Rappels (téléphoner en cas d'absence, confidentialité à respecter, ligne de crise), logistique et thème de la prochaine rencontre

Session 6

Documents d'accompagnement

Les différentes formes d'abus faits aux femmes

Définition

Le ministère des Services sociaux et communautaires de l'Ontario définit [la violence contre les femmes] comme « le recours intentionnel et systématique à des tactiques qui visent à établir et à maintenir un pouvoir et un contrôle sur les pensées, croyances et actions d'une femme en provoquant chez elle la crainte ou la dépendance⁷¹ ».

Cette **définition** comporte plusieurs éléments. L'expression « recours intentionnel et systématique » veut dire qu'il s'agit d'un comportement choisi. L'emploi du mot « tactiques » révèle que la définition tient compte de toutes les formes d'abus. La proposition relative – « qui visent à établir et à maintenir un pouvoir et un contrôle » – indique le but de la violence; « sur les pensées, croyances et actions d'une femme » signifie que cette violence peut s'exercer à plusieurs niveaux; et « en provoquant chez elle la crainte ou la dépendance » évoque la manière dont la violence est exercée. Bref, la violence faite aux femmes est un *comportement appris et choisi qui a pour but d'intimider l'autre*⁷².

Qui abuse?

La personne qui prend avantage et abuse de la femme peut être son conjoint, un membre de sa famille (incluant un enfant-adulte), une connaissance, une personne qui lui offre de l'aide professionnelle ou non. En institution, la personne abusive peut être un membre du personnel ou un résident. Il peut arriver à l'occasion que ce soit un inconnu.

L'abus peut prendre différentes formes

L'**abus physique** est tout geste physique qui fait volontairement du mal à la femme. Ce geste peut être de la main/du pied ou avec un objet.

La **négligence** se produit lorsque la personne qui s'occupe des besoins particuliers de la femme retarde ou refuse volontairement de prendre ses responsabilités, ce qui cause du tort à la femme. (Par exemple, ne pas amener la femme aux toilettes au moment où c'est nécessaire, ne pas donner les médicaments essentiels, ou en donner trop, etc.)

« On parle de **violence sexuelle** quand une femme est dégradée sexuellement, par des paroles ou des actes. Elle se sent obligée de faire ou de subir des actes sexuels contre son gré. La contrainte peut être directe, sous forme verbale ou physique, mais elle peut aussi être indirecte, sous une forme subtile de chantage⁷³. »

L'**abus psychologique**, c'est lorsque quelqu'un fait volontairement quelque chose à la femme, en sachant que cela lui causera un tort émotif et psychologique. (Par exemple,

⁷¹ Le ministère des services sociaux et communautaires de l'Ontario (2000), cité dans Johanne Ouimette, *La force de s'affranchir*, 2005, p. 17.

⁷² Johanne Ouimette, *op. cit.*, p. 17. Le souligné est ajouté.

⁷³ *Ibid.*, p. 18.

sans son consentement, jeter aux poubelles un fauteuil qui est un souvenir du défunt conjoint de cette femme.)

L'**abus verbal**, c'est tout mot dit pour blesser l'autre. Ces mots peuvent être prononcés sur un ton agressif, mais aussi sur un ton mielleux. Le message demeure le même et le but aussi. On inclut aussi tout discours fait intentionnellement pour « mélanger » la femme. Ceci porte le nom familier de « jeux de tête » (*head games*). Des femmes disent que ça « rend folle ».

L'**abus financier** consiste à prendre le contrôle des finances de la femme, sans lui donner un droit de regard ou parfois sans qu'elle en soit même consciente. C'est de lui soutirer de l'argent de façon détournée (par exemple : lui emprunter de l'argent sans lui remettre; un étranger qui offre de faire un travail contre rémunération – parfois exorbitante – et qui, une fois l'argent en main, ne remplit pas sa part de l'entente ou fait un travail de mauvaise qualité).

L'**abus spirituel**, c'est lorsqu'on ridiculise ou empêche la femme de pratiquer sa foi, ou lorsqu'elle doit se cacher sous peine de représailles.

Une femme peut être une « survivante », c'est-à-dire qu'elle a été victime d'abus au cours de son jeune âge, à l'intérieur de sa famille ou par une personne à l'extérieur de sa famille.

Les différentes formes d'abus faits aux femmes

Définition

Le ministère des Services sociaux et communautaires de l'Ontario définit [la violence contre les femmes] comme « le recours intentionnel et systématique à des tactiques qui visent à établir et à maintenir un pouvoir et un contrôle sur les pensées, croyances et actions d'une femme en provoquant chez elle la crainte ou la dépendance⁷⁴ ».

Cette définition comporte plusieurs éléments. L'expression « recours intentionnel et systématique » veut dire qu'il s'agit d'un comportement choisi. L'emploi du mot « tactiques » révèle que la définition tient compte de toutes les formes d'abus. La proposition relative – « qui visent à établir et à maintenir un pouvoir et un contrôle » – indique le but de la violence; « sur les pensées, croyances et actions d'une femme » signifie que cette violence peut s'exercer à plusieurs niveaux; et « en provoquant chez elle la crainte ou la dépendance » évoque la manière dont la violence est exercée. Bref, la violence faite aux femmes est un *comportement appris et choisi qui a pour but d'intimider l'autre*⁷⁵.

⁷⁴ Le ministère des services sociaux et communautaires de l'Ontario (2000), cité dans Johanne Ouimette, *La force de s'affranchir*, 2005, p. 17.

⁷⁵ Johanne Ouimette, *op. cit.*, p.17. Le souligné est ajouté.

Qui abuse?

La personne qui prend avantage et abuse de la femme peut être son conjoint, un membre de sa famille (incluant un enfant-adulte), une connaissance, une personne qui lui offre de l'aide professionnelle ou non. En institution, la personne abusive peut être un membre du personnel ou un résident. Il peut arriver à l'occasion que ce soit un inconnu. L'abus peut prendre différentes formes.

L'**abus physique** est tout geste physique qui fait volontairement du mal à la femme. Ce geste peut être de la main/du pied ou avec un objet.

La **négligence** se produit lorsque la personne qui s'occupe des besoins particuliers de la femme retarde ou refuse volontairement de prendre ses responsabilités, ce qui cause du tort à la femme. (Par exemple, ne pas amener la femme aux toilettes au moment où c'est nécessaire, ne pas donner les médicaments essentiels, ou en donner trop, etc.)

« On parle de **violence sexuelle** quand une femme est dégradée sexuellement, par des paroles ou des actes. Elle se sent obligée de faire ou de subir des actes sexuels contre son gré. La contrainte peut être directe, sous forme verbale ou physique, mais elle peut aussi être indirecte, sous une forme subtile de chantage⁷⁶. »

⁷⁶ *Ibid.*, p. 18.

L'abus psychologique, c'est lorsque quelqu'un fait volontairement quelque chose à la femme, en sachant que cela lui causera un tort émotif et psychologique. (Par exemple, sans son consentement, jeter aux poubelles un fauteuil qui est un souvenir du défunt conjoint de cette femme.)

L'abus verbal, c'est tout mot dit pour blesser l'autre. Ces mots peuvent être prononcés sur un ton agressif, mais aussi sur un ton mielleux. Le message demeure le même et le but aussi. On inclut aussi tout discours fait intentionnellement pour « mélanger » la femme. Ceci porte le nom familier de « jeux de tête » (*head games*). Des femmes disent que ça « rend folle ».

L'abus financier consiste à prendre le contrôle des finances de la femme, sans lui donner un droit de regard ou parfois sans qu'elle en soit même consciente. C'est de lui soutirer de l'argent de façon détournée (par exemple : lui emprunter de l'argent sans lui remettre; un inconnu qui offre de faire un travail contre rémunération – parfois exorbitante – et qui, une fois l'argent en main, ne remplit pas sa part de l'entente ou fait un travail de mauvaise qualité).

L'abus spirituel, c'est lorsqu'on ridiculise ou empêche la femme de pratiquer sa foi, ou lorsqu'elle doit se cacher sous peine de représailles.

Une femme peut être une « survivante », c'est-à-dire qu'elle a été victime d'abus au cours de son jeune âge, à l'intérieur de sa famille ou par une personne à l'extérieur de sa famille.

Les types d'abus

Selon le nombre de sous-groupes de 3-4 participantes et la durée de l'exercice, préparer les feuilles à l'avance en vous basant sur l'exemple ci-inclus. Attribuer un (ou deux) types d'abus à chacun des sous-groupes (voir **Les différentes formes d'abus faits aux femmes**).

Distribuer une feuille d'exercice à chaque participante, de sorte que chacune puisse lire. Une seule participante par sous-groupe écrira sur une feuille. Mentionner le temps qu'elles auront pour faire l'exercice et préciser le temps qu'il leur reste en cours d'exercice.

Une fois l'exercice achevé, il est important de faire un suivi en grand groupe. Celui-ci peut être aussi général que « Comment avez-vous trouvé l'exercice? Qu'en avez-vous retiré? » ou plus pointu comme « A-t-il été difficile pour vous de parler d'abus? Pourquoi? »

Éviter de faire lire la feuille de chacun des sous-groupes à tour de rôle, car il pourrait être trop lourd d'entendre ces nombreuses situations abusives. Par contre, les animatrices pourraient vouloir ramasser les feuilles et les lire après la session, question de mieux connaître les participantes.

Les types d'abus⁷⁷

L'**abus financier** consiste à prendre le contrôle des finances de la femme, sans lui donner un droit de regard ou parfois sans qu'elle en soit même consciente. C'est de lui soutirer de l'argent de façon détournée.

Par exemple : lui emprunter de l'argent sans lui remettre; un inconnu qui offre de faire un travail contre rémunération – parfois exorbitante – et qui, une fois l'argent en main, ne remplit pas sa part de l'entente ou fait un travail de mauvaise qualité.

Directives

Pour chacune des personnes mentionnées plus bas, écrire des exemples d'**abus financier** que cette personne pourrait faire à une femme. Le même exemple peut revenir plus d'une fois.

Par le conjoint	
Par un membre de la famille	
Par une personne aidante ou professionnelle	
En institution, par un membre du personnel	
En institution, par un résident	
Par un inconnu	

⁷⁷ Les descriptions sont tirées du document Les différentes formes d'abus fait aux femmes.

Gymnastique faciale⁷⁸

OBJECTIFS

- ♦ Amener les participantes à rire après un sujet particulièrement long ou lourd
- ♦ Détendre l'atmosphère
- ♦ Stimuler !

Guider les participantes dans une séance de gymnastique faciale :

- ♦ Avec les mains, on masse le visage.
- ♦ On lève très haut les sourcils.
- ♦ On fronce les sourcils.
- ♦ On ouvre très grand les yeux.
- ♦ On ferme les yeux très serrés.
- ♦ On fait « sauter » le nez (comme un lapin).
- ♦ On fait un sourire exagéré (pour gonfler les joues).
- ♦ On étire les lèvres vers l'avant le plus possible (en baiser exagéré).
- ♦ On étire la langue le plus possible (grimace).
- ♦ On ouvre très grand la bouche.
- ♦ On étire le menton vers l'avant.
- ♦ Avec les mains, on masse le visage.

Et on s'applaudit !!!

⁷⁸ Idée de Johanne Ouimette.

EXERCICE AMUSANT

Moi en tant qu'animal⁷⁹

Chacune des participantes trouve l'animal (y compris insectes et oiseaux) qui la décrit le mieux.

Une participante mentionne son choix d'animal et pourquoi cet animal lui ressemble. Ensuite, toutes ensemble, les participantes doivent imiter cet animal, verbalement seulement ou en ajoutant des gestes.

C'est ensuite le tour d'une autre participante jusqu'à ce que chacune ait eu son tour.

⁷⁹ Idée de Lucie Brunet.

EXERCICE AMUSANT

Mes objets de couleur⁸⁰

Selon la grosseur du groupe, disposer des cartons de différentes couleurs (choisir des couleurs de base comme bleu, vert, rouge, jaune, blanc, noir...). Le nombre de sous-groupes voulu déterminera le nombre de couleurs. Disposer les cartons à différents endroits autour de la salle.

Diviser les participantes en sous-groupes en leur attribuant une couleur. Demander alors aux participantes de se rendre au carton correspondant. Fournir du papier et un crayon à chacun des sous-groupes.

Les participantes des sous-groupes doivent dire toutes les choses qu'elles possèdent qui sont entièrement de la couleur choisie. Une participante a la responsabilité de comptabiliser le nombre d'objets. (Le même objet peut être compté plus d'une fois, à la condition que ce soit pour des participantes différentes. Par exemple, on compte 3 si trois participantes ont un chandail rouge, mais seulement 1 pour une participante qui aurait trois chandails rouges.)

Lorsque le temps est écoulé, le sous-groupe qui a le nombre le plus élevé gagne.

On les applaudit !

⁸⁰ Idée de Johanne Ouimette.

Évaluation de la session

Thème :

La rencontre m'a été utile

Non

Un peu

Oui

Ce que j'ai **le plus** aimé

Ce que j'ai **le moins** aimé

Commentaires et suggestions

Merci !

Session 7 ~ Je prends ma place

OBJECTIFS

- ♦ Développer une attitude plus affirmative
- ♦ Apprendre des moyens pour être plus affirmative dans ses relations avec les autres

MATÉRIEL

- ♦ Des crayons pour les participantes (au besoin)
- ♦ Document **Règles de base pour l'affirmation de soi** (à distribuer)
- ♦ Feuille décrivant les jeux de rôles (à développer à l'aide de la feuille **Jeux de rôles sur l'affirmation de soi** puis à distribuer)
- ♦ (Optionnel) Feuille **Technique d'amorce sur l'assertion**
- ♦ (Optionnel) Tableau **Mon niveau de confort pour m'affirmer**
- ♦ (Optionnel) Bandeaux avec inscriptions pour l'exercice **Les différents chapeaux**
- ♦ Le nécessaire pour la collation
- ♦ Feuille **Évaluation de la session** (à distribuer)

DÉROULEMENT

1. Mot de bienvenue, retour sur la dernière session, et présentation du thème de la rencontre
2. Exercice **Je suis fière de moi parce que...**
3. Exercice optionnel : **Technique d'amorce sur l'assertion**
4. Présenter (et distribuer) les **Règles de base pour l'affirmation de soi**
Points à faire ressortir :
 - ♦ L'affirmation de soi, c'est prendre sa place sans volontairement faire du mal ou abaisser l'autre. Faire la différence entre une situation où on refuse quelque chose et où une personne n'est pas contente de ce refus, et faire volontairement du mal à l'autre, ce qui serait alors une forme de geste abusif. Faire exprès pour...
 - ♦ S'affirmer, c'est une façon de dire ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas. C'est faire preuve de respect envers soi-même.
 - ♦ Parfois, on peut aussi choisir de ne pas intervenir. Faire la différence entre choisir de ne pas agir et éviter.
5. **Jeux de rôles sur l'affirmation de soi**
6. Exercice optionnel : **Les différents chapeaux**
7. Exercice « Dire non ! »

En cercle, à tour de rôle, dire « non » de façon affirmative. Une fois que chacune arrive à le faire, dire quelques « non » tout le groupe en même temps.

8. Exercice **Présentement, je me sens soleil, nuage ou pluie**

9. Distribuer l'**Évaluation de la session** et laisser les participantes remplir leur feuille d'évaluation

10. Planifier la célébration de la prochaine (et dernière) session

Le choix du format revient aux animatrices et aux participantes. S'assurer que toutes sont d'accord avec le choix et que celui-ci ne compromet pas la confidentialité.

11. Rappels (téléphoner en cas d'absence, confidentialité à respecter, ligne de crise), logistique et thème de la prochaine rencontre

Session 7

Documents d'accompagnement

Technique d'amorce sur l'assertion⁸¹

OBJECTIF

- ♦ Faire ressortir la tendance qu'ont les femmes à présenter une image incertaine

Ne pas expliquer l'exercice avant de commencer

Se tenir en cercle, assises ou debout. À tour de rôle, chacune des participantes dit son nom (porter attention à l'intonation de chacune).

Une fois le tour complété, mentionner que bon nombre de femmes (en général) disent leur nom en haussant la voix à la fin de celui-ci, comme si c'était une question. Par contre, les hommes disent habituellement leur nom sur un ton affirmatif (une des animatrices peut faire la démonstration en disant son nom des deux façons).

Demander aux participantes de partager leurs réactions.

Faire un nouveau tour. Chacune des participantes doit redire son nom, cette fois-ci sur un ton affirmatif. Continuer jusqu'à ce que chacune ait dit son nom avec confiance et assurance.

⁸¹ Mary Whiteside-Lantz (Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Fredericton), *Les vents du pouvoir*, 2003, p. 249. Reproduit avec permission.

Règles de base pour l'affirmation de soi

- ❶ Maintenir un contact direct au niveau des yeux.
- ❷ Maintenir votre corps droit.
- ❸ Parler clairement, assez fort et fermement.
- ❹ Utiliser les gestes et les expressions faciales pour donner de l'emphase à ce que vous dites.
- ❺ Utiliser le moins de mots possibles pour passer votre message.
- ❻ Parler en « Je ». Je veux, je n'aime pas, j'aimerais...
- ❼ Au besoin, répéter le même message plutôt que de donner trop d'explications.

L'affirmation de soi, c'est prendre sa place sans volontairement faire du mal ou abaisser l'autre.

Ce n'est pas parce qu'on s'affirme que l'autre personne va faire ce qu'on demande. Peu importe, s'affirmer permet de se sentir bien avec soi-même, car on se respecte.

Parfois, ne rien faire peut être un choix affirmatif, car on **choisit** de ne pas perdre d'énergie avec cette situation particulière.

Cependant, choisir de ne pas agir est différent d'**éviter** parce qu'on ne sait pas comment faire. La personne qui choisit se sent soulagée, alors que la personne qui évite se sent frustrée (car elle aurait plutôt voulu réagir).

Jeux de rôles sur l'affirmation de soi

OBJECTIF

- ♦ Permettre aux participantes d'expérimenter l'affirmation de soi

Distribuer la feuille décrivant les différentes mises en situation. Quelques phrases suffisent pour décrire le contexte. (Par exemple : Lucie téléphone à Micheline pour lui demander de garder ses enfants ce soir. Micheline est fatiguée et ne veut pas garder.) Les situations auront été développées par les animatrices en s'inspirant d'expériences soulevées par les participantes au cours des sessions.

Suivre les étapes suivantes

1. Les animatrices jouent une situation où l'une des deux ne s'affirme pas.
2. Les participantes sont alors observatrices.
3. À la fin de la situation, un retour est fait avec le groupe pour trouver des méthodes alternatives d'affirmation.
4. On rejoue la mise en situation. L'animatrice qui ne s'est pas affirmée est alors remplacée par une participante qui est invitée à démontrer comment elle aurait pu s'affirmer.
5. Refaire ces étapes, avec des mises en situation différentes.

Il est important de créer un environnement amusant et sans jugement pour encourager les participantes à jouer un rôle actif. S'assurer aussi de disposer d'assez de temps pour que chacune des femmes voulant participer puisse le faire.

Les différents chapeaux⁸³

VERSION 1

OBJECTIF

- ♦ Permettre aux participantes d'expérimenter l'affirmation de soi

À L'AVANCE

- ♦ Faire en sorte que le tableau **Mon niveau de confort pour m'affirmer** (disponible à la page 119) reflète la réalité du groupe particulier. Au besoin, modifier les « statuts » présentés.
- ♦ Préparer des bandeaux pour la moitié du groupe. Sur chacun d'eux, à l'avant, inscrire un des statuts retrouvés dans le tableau **Mon niveau de confort pour m'affirmer**.

DÉROULEMENT

1. Demander aux participantes de remplir le tableau **Mon niveau de confort pour m'affirmer**. Pour faciliter la démarche, une animatrice peut lire et donner le temps aux participantes de cocher au fur et à mesure. Les participantes gardent leurs résultats pour elles-mêmes.
2. La moitié du groupe met un bandeau sur sa tête, avec l'inscription à l'avant. Pour chacune d'elles, il s'agit de jouer le rôle de la personne sur le bandeau (par exemple, un médecin) et de créer une situation où l'autre participante aura à s'affirmer.
3. Les participantes qui n'ont pas de bandeau demeurent elles-mêmes, c'est-à-dire qu'elles n'ont pas de rôle spécifique à jouer.
4. Toutes circulent dans la pièce et font des rencontres « au hasard ». Celles qui n'ont pas de bandeau doivent rencontrer une participante qui a un bandeau.
5. Lors d'une rencontre, la participante doit s'affirmer face à la personne au bandeau (par exemple, le médecin).
6. Les animatrices donnent le signal et les participantes procèdent alors à une autre rencontre.
7. Ainsi de suite, jusqu'à ce que toutes les combinaisons aient eu lieu.
8. Changer les rôles – on échange les bandeaux – et on recommence les différentes étapes.
9. Avoir une discussion en groupe sur l'exercice : les parties physique et écrite. Pourquoi est-ce plus difficile de s'affirmer avec certaines personnes et moins avec d'autres? Y a-t-il une différence lorsqu'il s'agit de s'affirmer envers un homme et lorsqu'il s'agit de s'affirmer envers une femme? Si oui, pourquoi? Etc.

⁸² Cet exercice nécessite des déplacements dans la salle. S'assurer qu'aucune participante n'a de limitation de mobilité qui l'empêcherait de participer librement. Si tel est le cas, la Version 2 serait plus appropriée.

⁸³ Idée des animatrices du groupe de validation du programme, au Centre Victoria pour femmes de Sudbury.

VERSION 2

À L'AVANCE

- ♦ Faire en sorte que le tableau **Mon niveau de confort pour m'affirmer** (disponible à la page 119) reflète la réalité du groupe particulier. Au besoin, modifier les « statuts » présentés.

DÉROULEMENT

1. Demander aux participantes de remplir le tableau **Mon niveau de confort pour m'affirmer**. Pour faciliter la démarche, une animatrice peut lire et donner le temps aux participantes de cocher au fur et à mesure. Les participantes gardent leurs résultats pour elles-mêmes.
2. On forme des équipes de deux participantes.
3. La participante 1 joue un des rôles cochés « difficile » dans le tableau de la participante 2. Elle improvise une situation pour permettre à la participante 2 de s'affirmer. (Elle peut demander à la participante 2 de lui suggérer une situation. Ex. : un médecin qui veut lui prescrire des médicaments qu'elle ne veut pas prendre.)
4. On inverse les rôles. On procède de même jusqu'à ce que le temps soit écoulé.

Faire un retour sur l'exercice. Avoir une discussion en groupe sur l'exercice : les parties physique et écrite. Pourquoi est-ce plus difficile de s'affirmer vis-à-vis de certaines personnes et moins avec d'autres? Y a-t-il une différence lorsqu'il s'agit de s'affirmer envers un homme et lorsqu'il s'agit de s'affirmer envers une femme? Si oui, pourquoi? Etc.

EXERCICE OPTIONNEL

Mon niveau de confort pour m'affirmer

Face à ces différentes personnes, je trouve que m'affirmer c'est (cocher la bonne réponse) :

	Difficile	Moyen	Facile
Médecin masculin			
Infirmière			
Amie			
Enfant-adulte			
Vendeur			
Chauffeur de taxi			
Médecin féminin			
Conjoint			
Secrétaire			
Frère			

Évaluation de la session

Thème :

La rencontre m'a été utile

Non

Un peu

Oui

Ce que j'ai **le plus** aimé

Ce que j'ai **le moins** aimé

Commentaires et suggestions

Merci !

Session 8 ~ Évaluation et célébration

OBJECTIFS

- ♦ Reconnaître le chemin personnel parcouru
- ♦ Célébrer ses accomplissements
- ♦ Pouvoir « boucler la boucle » ou dire « Au revoir » au groupe

MATÉRIEL

- ♦ Des crayons pour les participantes (au besoin)
- ♦ Document **Évaluation finale** (à distribuer)
- ♦ Le nécessaire pour la collation ou la célébration
- ♦ Diplômes (à préparer et à distribuer)⁸⁴

DÉROULEMENT

1. Mot de bienvenue, retour sur la dernière session, et présentation du thème de la rencontre
2. Exercice **Je suis fière de moi parce que...** avec variante
Cette fois-ci, les participantes peuvent avoir un tour autant de fois qu'elles le veulent. On termine lorsqu'elles n'ont plus rien à dire.
3. Présentation
Pour aider à rafraîchir la mémoire, faire un retour sur chacune des sessions, ses objectifs et son contenu.
4. Exercice : Voir le chemin parcouru
Animer une courte discussion portant sur ce que les participantes ont retiré des 8 sessions de groupe. Les inviter à retourner à l'exercice de la session 1 intitulé **Pourquoi je viens au groupe** et à vérifier si elles sentent qu'elles ont retiré ce qu'elles souhaitent retirer de leur participation au groupe. (Ne pas demander qu'elles lisent tout haut ce qu'elles avaient écrit. Laisser les participantes qui le veulent le faire spontanément.)

⁸⁴ Aucun modèle n'est proposé pour permettre à chaque groupe d'utiliser le style de son choix.

5. Évaluation du programme

Distribuer le document **Évaluation finale**. Mentionner que peu de mots peuvent être utilisés pour répondre aux questions, si quelqu'une n'aime pas écrire. Il est important de faciliter le processus. Toutefois, une évaluation personnelle (plutôt que verbale en groupe) permet de recevoir des renseignements qui ne seraient peut-être jamais mentionnés devant le groupe. Deux façons de procéder sont suggérées :

1. Une animatrice peut lire les questions du document et expliquer comment y répondre. Par la suite, on donnera le temps aux participantes de compléter le questionnaire individuellement. Les animatrices demeurent disponibles pour des questions ou pour aider au niveau de l'écriture ou s'il y a d'autres besoins.
2. Une animatrice lit les questions et donne du temps après chaque question pour permettre aux participantes de répondre. L'autre animatrice est disponible pour aider personnellement les participantes qui le souhaitent.

PAUSE

6. Célébration

Les participantes auront déterminé à la session précédente comment elles veulent fêter. Toutes doivent être d'accord avec le choix et la confidentialité ne doit pas être compromise.

7. Remise de diplôme (si toutes les participantes peuvent l'apporter à la maison sans compromettre leur sécurité personnelle)

Remettre un diplôme à chacune des participantes. Ceci représente symboliquement une étape franchie dans leur cheminement personnel. Tout autre objet symbolique peut être utilisé pour remplacer le diplôme. Le but est de remettre un symbole représentant le chemin parcouru et la fin d'une étape, c'est-à-dire un groupe qui s'est rencontré pour 8 sessions.

Session 8

Documents d'accompagnement

Évaluation finale

Suite aux sessions de groupe :

(Encercler)	Très peu	2	Moyennement	4	Beaucoup
Je me connais mieux	1	2	3	4	5
Je m'apprécie plus	1	2	3	4	5
J'ai plus confiance en moi	1	2	3	4	5
Je me sens moins seule	1	2	3	4	5
Je connais mieux les ressources de mon milieu	1	2	3	4	5
Je peux plus facilement reconnaître une situation d'abus	1	2	3	4	5
Je connais plus de moyens pour me protéger	1	2	3	4	5

Qu'est-ce qui vous a été le plus utile dans ce programme ?

Qu'est-ce qui vous a été le moins utile dans ce programme ?

Quels sont les changements que vous feriez au programme ?

Documents consultés et ressources suggérées

Documents consultés pour la Partie I

- Brandl, Bonnie et Loree Cook-Daniels. 2002. *Domestic Abuse in Later Life*. 14 pages. Disponible à : http://www.vawnet.org/DomesticViolence/Research/VAWnetDocs/AR_later-life.php
- Brandl, Bonnie et Loree Cook-Daniels. 2002. *Domestic Abuse in Later Life: Services and Interventions*. 14 pages. Disponible à : <http://www.elderabusecenter.org/pdf/research/services.pdf>
- Crisis Connection. *Why Older Women Rarely Report Abuse*. 2 pages. Disponible à : www.crisisconnectioninc.org/Elderabuse/why_older_women_rarely_report_ab.htm
- Hightower, Jill. 2004. « Age, Gender and Violence: Abuse Against Older Women ». *Geriatrics & Aging*, vol. 7, n° 3, p. 60-63. Disponible à : <http://www.geriatricsandaging.com/pdf/pdfMarch2004/0703violence.pdf>
- Hightower, Jill et M. J. (Greta) Smith. Education Wife Assault: Newsletter on Older Woman Abuse. *Gender Violence: Voices of Older Women*. 5 pages. Disponible à : http://www.womanabuseprevention.com/html/elder_abuse/Gender_Violence.htm
- Hightower, Jill, M. J. (Greta) Smith, Henry C. Hightower. BC/Yukon Society of Transition Houses. 2001. *Silent and Invisible. A Report on Abuse and Violence in the lives of Older Women in British Columbia and Yukon*. Vancouver, 28 pages. Disponible à : <http://www.bccysth.ca/projects/ExSum.pdf>
- Hightower, Jill, M. J. (Greta) Smith, Henry C. Hightower. 2006. « Hearing the Voices of Abused Older Women ». *Journal of Gerontological Social Work*, vol. 46, n° 3/4, p. 205-227. Disponible à : www.haworthpress.com/web/JGSW
- Jönson, Håkan et Malin Åkerström. 2004. « Neglect of Elderly Women in Feminist Studies of Violence – A Case of Agism? ». *Journal of Elder Abuse & Neglect*, vol. 16, n° 1, p. 47-63. Disponible à : www.haworthpress.com/web/JEAN
- Manuel, Lisa. Family Service Association of Toronto. Education Wife Assault: Newsletter on Older Woman Abuse. *Does Caregiving Lead to Abuse?* 3 pages. Disponible à : http://www.womanabuseprevention.com/html/elder_abuse/Does_Caregiving.htm
- Miron, Isabelle N. et Johanne Ouimette. Alliance des femmes de la francophonie canadienne (AFFC). 2006. *Les femmes aidantes naturelles dans les communautés francophones et acadienne du Canada*. Ottawa, 194 pages. Disponible à : www.affc.ca
- Montminy, Lyse et Christine Drouin. Centre de recherche interdisciplinaire sur la violence familiale et la violence faite aux femmes (CRI-VIFF). 2004. *Les maisons d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale : une ressource à découvrir...ou à développer pour les femmes âgées*. Québec, Collection Études et Analyses, n° 30, 73 pages. Disponible à : www.criviff.qc.ca

- Montminy, Lyse, Mireille Allard, Suzie Asselin, Sophie Chartrand. Centre de recherche interdisciplinaire sur la violence familiale et la violence faite aux femmes (CRI-VIFF). 2006. *Venir en aide aux aînées vivant de la violence conjugale. Sur le chemin de Paulette : guide d'intervention de groupe*. Québec, Collection Outils, n° 5, 192 pages. Disponible à : www.criviff.qc.ca
- Nason-Clark, Nancy. University of New Brunswick. 2000. « Making the Sacred Safe: Woman Abuse and Communities of Faith ». *Sociology of Religion*, vol. 61, n° 3, p. 349-368.
- Nerenberg, Lisa. 2002. *A Feminist Perspective on Gender and Elder Abuse: A Review of the Literature*. 5 pages. Disponible à : <http://www.elderabusecenter.org/pdf/publication/FinalGenderIssuesinElderAbuse030924.pdf>
- Pomerleau, Johanne. 1995. « Réseau d'entraide : programme de formation personnelle auprès des femmes aînées ». *Reflets*, vol. 1, n° 2, p. 171-183.
- Quinn, Kathleen. 1997. *APS Program Spotlight. Older Women: Hidden Sexual Abuse Victims*. 4 pages. Disponible à : <http://danenet.wicip.org/dcccrsa/saissues/elder.html>
- RÉSOVI (colloque). 2006. Notes personnelles d'ateliers.
- Smith, M.J. (Greta) et Jill Hightower. Education Wife Assault. Newsletter on Older Woman Abuse. *What's Age Got to Do With It?* 7 pages. Disponible à : www.womanabuseprevention.com/html/elder_abuse/Whats_Age_Got_To_Do.htm
- Statistique Canada. 2005. *La violence familiale au Canada : un profil statistique*.
- Straka, Silvia M. et Lyse Montminy. 2006. « Responding to the Needs of Older Women Experiencing Domestic Violence ». *Violence Against Women*, Sage Publications, vol. 12, n° 3, p. 251-267. Disponible à : <http://vaw.sagepub.com>
- Vinton, Linda. 1999. *Working with Abused Older Women from a Feminist Perspective*. Hawthorn Press Inc., p. 85-100. Disponible à : www.haworthpress.com
- Weeks, Lori E., Judy Lynn Richards, Thomy Nilsson, Albert Kozma, Olive Bryanton. 2004. « A Gendered Analysis of the Abuse of Older Adults: Evidence from Professionals ». *Journal of Elder Abuse and Neglect*, vol. 16, n° 2, p. 1-15. Disponible à : www.haworthpress.com
- Wisconsin Coalition Against Sexual Assault. 2003. *Sexual Assault and Older Adults*. 2 pages. Disponible à : www.wcasa.org
- Zinc, Therese, Sandra Regan, C. Jeffrey Jacobson Jr., Stephanie Pabst. University of Cincinnati. 2003. « Cohort, Period, and Aging Effects: A qualitative Study of Older Women's Reasons for Remaining in Abusive Relationships ». *Violence Against Women*, vol. 9, n° 12, p. 1429-1441. Disponible à : <http://vaw.sagepub.com>

Documents consultés pour la Partie II et ressources suggérées

Centre ontarien de prévention des agressions (COPA)
Programme Instincts : autodéfense pour filles et femmes

www.infocopa.com

copa@rogers.com

Téléphone : (416) 446-7480

Judith Blackwell pour **BC/Yukon Society Of Transition Houses**

Pas une question d'âge? Vidéo sur la violence faite aux femmes âgées

www.bcysth.ca

admin@bcysth.ca

Téléphone : (604) 669-6943

Coût : environ 35 \$ plus les frais d'envoi

Bolduc, Line. 2004. *Réveiller son médecin intérieur : Le mieux-être par le rire*.
Outremont, Les Éditions Québecor, 280 pages.

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH). 2005-2006. *Projet de promotion de la santé mentale chez les aînés francophones du Centre Sud-Ouest de l'Ontario*.

Dubois, Nikole. Centre des FEMMES du TÉMISCOUATA. 1993. *Antidote*. Cabano, 524 pages.

Hightower, Jill et M. J. (Greta) Smith. BC/Yukon Society of Transition Houses. 2005.
Developing Support Groups for Older Abused Women: A Resource Manual. 52 pages.

Monbourquette, Jean. 2004. *Grandir : Aimer, perdre et grandir. L'art de transformer une perte en gain*. Montréal, Novalis, 166 pages.

Ouimette, Johanne. 2005. *La force de s'affranchir*. Montréal, Les Éditions de l'Homme, 286 pages.

Samuels, Sandra et Priscilla Cole. Office des personnes âgées. *Le réseau d'entraide pour personnes âgées*.

Whiteside-Lantz, Mary. 2003. Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Fredericton. *Les vents du pouvoir*. 500 pages.

Annexe 1

Animation et coanimation

1. Animation

Points particuliers

- ▶ La sécurité des participantes est toujours la priorité, à l'intérieur et à l'extérieur du groupe.
- ▶ Si une participante dévoile quelque chose qui est très personnel et difficile, lui donner des ressources et parler de sécurité, s'il y a lieu, avant son départ.
- ▶ Afin de permettre une stabilité et de créer un climat de confiance dans un groupe fermé⁸⁵, il est important que ce soit les mêmes animatrices qui soient présentes du début jusqu'à la fin de la démarche de groupe. Si on sait à l'avance qu'une des animatrices aura à s'absenter, ou qu'il y aura une personne invitée, le mentionner aux participantes le plus tôt possible.
- ▶ De façon générale, lors d'un exercice, terminer avec ce qui est positif. La même chose s'applique pour la session.

Si celle-ci a été particulièrement difficile, il peut être utile de terminer avec une courte pensée, un exercice amusant, une « prescription » (« Prenez soin de vous ! », par exemple) ou de faire une conclusion qui fait ressortir les points positifs ou les ressources personnelles des participantes. S'assurer que chacune se sente assez bien pour quitter la rencontre.

- ▶ Faire en sorte que chaque participante se sente à l'aise de participer.
Voir aux besoins personnels particuliers (écriture et lecture, audition, etc.), mais de façon respectueuse et subtile. Par exemple, au lieu de dire : « Puisque vous ne savez pas lire... », on peut dire : « Puisque vous n'aimez pas lire... »
- ▶ Essayer de remettre des documents écrits en gros caractères. Encourager les participantes à parler assez fort pour que chacune puisse entendre.
- ▶ Parfois, on peut distribuer un document à l'avance; mais il arrive qu'il soit plus productif de le remettre tout juste avant l'exercice ou après celui-ci. Tout dépend de l'objectif visé.

⁸⁵ À l'intérieur d'un groupe fermé, on retrouvera les mêmes participantes du début à la fin. Aucune nouvelle participante ne se joint au groupe en cours de démarche. Ce programme a été créé en fonction d'un groupe fermé.

Rôle des animatrices

- ▶ Guider et encadrer la démarche de groupe.
- ▶ Chercher à atteindre l'objectif ou les objectifs de la session.

Néanmoins, si une participante ou des participantes vit/vivent quelque chose qui est pénible – et que cela pourrait nuire à l'atteinte des objectifs –, s'y attarder en groupe ou individuellement, selon le cas. Les participantes sont plus importantes que les objectifs.

- ▶ Connaître les ressources du milieu afin de pouvoir référer au besoin.
- ▶ Écouter et comprendre au-delà des mots.
- ▶ S'adresser au groupe comme entité, mais voir chacune des participantes dans sa propre réalité.
- ▶ Dégager une confiance en soi rassurante pour les participantes.
- ▶ Avec doigté, soulever les sujets parfois tabous, pour permettre aux participantes de parler de toutes les facettes de leur vie (la sexualité des femmes âgées, par exemple).

2. Coanimation

Buts de la coanimation

- ▶ Se partager les tâches.
- ▶ Avoir plus de disponibilité pour les participantes et pour accomplir les différentes tâches reliées au groupe (par exemple, une intervenante fait le café pendant que l'autre place les chaises).
- ▶ Démontrer une relation d'équipe et de complémentarité.
- ▶ Avoir une partenaire sur qui s'appuyer au besoin.
- ▶ Avoir une observatrice qui peut nous aider à cheminer comme animatrice.

Chacune des étapes

Lors de la décision d'animer ensemble ou non le programme

- ▶ Vérifier si les deux personnalités sont semblables et/ou complémentaires.
Une union forcée (où il existe un conflit de personnalité) créera une ambiance tendue dans le groupe. Les participantes pourront le sentir et cela influencera négativement le succès du programme.
- ▶ S'assurer que les deux animatrices ont une vision semblable de la condition des femmes et de la violence faite aux femmes.
Lors des sessions, il n'est pas approprié d'avoir un débat de fond. De plus, les deux animatrices doivent amener le groupe dans la même direction.
- ▶ Croire toutes les deux dans la qualité du programme.

Avant chaque session

- ▶ Regarder ensemble et comprendre le déroulement de la session.
- ▶ Définir les rôles et les tâches de chacune.
- ▶ Prévoir les situations inattendues et définir comment y réagir.
- ▶ Déterminer une façon de communiquer l'une avec l'autre durant la session.
Par exemple, lors de la pause, se rencontrer brièvement pour faire une mise au point et se réajuster au besoin pour la deuxième partie de la session. Par exemple, il peut être utile aussi de déterminer comment procéder si une animatrice n'est pas tout à fait d'accord avec ce que l'autre animatrice vient de dire.

Lors de la session

- ▶ Maintenir une relation d'équipe agréable et faire preuve de complicité.
- ▶ Pendant qu'une animatrice mène une activité, l'autre assiste en portant attention à ce que vivent les participantes.
- ▶ Partager les moments où chacune est l'animatrice principale.

Immédiatement après la session

- ▶ Prendre un peu de temps pour faire le bilan de la session.
Regarder les évaluations, discuter des objectifs, de l'expérience de groupe, de l'expérience individuelle des participantes et de votre expérience d'animation.
- ▶ Voir si des aspects de la session auraient pu être amenés autrement ou si des changements au programme seraient souhaitables.
- ▶ Définir un temps de préparation avant la prochaine session de groupe.
La rétroaction d'une animatrice à l'autre permet de s'améliorer : ne pas avoir peur d'en discuter.

Lorsque le programme est terminé

- ▶ Faire un bilan du programme et de la démarche de groupe.
- ▶ Faire une évaluation finale de l'expérience de coanimation.

La coanimation est un art !

Annexe 2

Formation des animatrices

Formation des animatrices

Groupe de soutien pour femmes âgées de 65 ans et plus

Évaluation

Suite à la formation :

(Encercler)	Très peu	2	Moyennement	4	Beaucoup
Je connais mieux le programme	1	2	3	4	5
Je connais mieux ce qui est spécifique aux femmes violentées de ce groupe d'âge	1	2	3	4	5
J'ai pu réfléchir à la coanimation	1	2	3	4	5
Je sens que mes idées ont été entendues	1	2	3	4	5
J'ai encore plus le goût de m'impliquer	1	2	3	4	5

Ce qui m'a été le plus utile, c'est :

Ce que j'ai moins aimé, c'est :

J'ai trouvé cette formation utile (encercler) :

Très peu		Moyennement		Beaucoup
1	2	3	4	5

Autres commentaires et suggestions :

Merci !

Annexe 3

Formulaire d'inscription

Formulaire d'inscription

1. **Nom** _____

2. **Âge**

60-65 66-70 71-75 76-80 81-85 86-90

3. **Adresse** (si requise) _____

4. **Type de logement**

- Votre maison ou appartement
- Appartement dédié aux personnes âgées
- Résidence pour personnes âgées
- Avec un de vos enfants
- Autre (préciser) _____

5. **Numéro de téléphone** _____

Y a-t-il une question de **SÉCURITÉ dont nous devrions tenir compte**, c'est-à-dire qu'il y a un temps durant lequel **il ne faut pas** appeler à la maison?

- Oui
- Non

Si oui, préciser : _____

6. **État civil**

Célibataire Mariée Veuve Séparée Divorcée

7. **Vos descendants** : Combien avez-vous de :

- enfants?
- petits-enfants?
- arrière-petits-enfants?

8. Avez-vous la charge d'une personne?

- Oui
- Non

Si oui, de qui s'agit-il (conjoint, parent, etc.)?

Cette personne habite-t-elle avec vous?

- Oui
- Non

Décrivez la nature de vos responsabilités envers cette personne :

9. Avant l'âge de la retraite, quelle était votre occupation?

10. Quels sont vos intérêts et/ou passe-temps préférés?

11. Quelle est l'importance de la religion dans votre vie?

- Aucune
- Moyenne
- Grande

De quelle religion s'agit-il ? _____

12. Avez-vous déjà été victime ou témoin de violence (sexuelle, physique, psychologique, émotionnelle, économique, verbale, ou autre)?

- Oui
- Non

Si oui, à quel moment de votre vie?

- Enfance
- Adolescence
- Adulte
- Vie conjugale
- Milieu de travail
- Maintenant

Autre (préciser) : _____

13. Comment qualifiez-vous votre état de santé?

- Bon pour mon âge
- Difficile
- Parfois hors contrôle

14. Actuellement, vivez-vous avec quelqu'un?

- Oui
- Non

Si oui, avec qui :

- En couple
- Avec un de vos enfants
- Autre (préciser) : _____

15. Avez-vous des besoins particuliers?

Oui

Non

Lire et/ou écrire

Allergies ou exigences alimentaires (préciser) :

Limitations fonctionnelles ou handicaps (préciser) :

Besoin de transport pour venir au groupe

Besoins financiers pour participer au groupe

Autres (préciser) : _____

MERCI et BON GROUPE !