



Strong Women



Cahier de travail du
groupe de soutien social

Introduction

Bienvenue au cahier de travail de Femmes fortes, qui est destiné aux femmes qui ont été aux prises avec des violences conjugales et des problèmes de consommation de substances, y compris l'alcool et le tabac. Ce cahier établit des liens entre ces enjeux et a pour but de vous soutenir dans votre rétablissement, votre croissance et votre bien-être. Il a été conçu pour les femmes qui participent au groupe de soutien virtuel Femmes fortes, mais il peut être utilisé par n'importe quelle femme vivant ces difficultés.

En ouvrant ces pages, vous serez guidée dans un cheminement d'établissement de liens et de relations, d'information et d'approfondissement de l'autocompassion. Ce cheminement repose sur l'idée que les femmes se connaissent mieux que quiconque, qu'elles possèdent un savoir et une résilience remarquables, et qu'elles peuvent agir pour changer de manière durable.

Le cahier de travail est structuré en six chapitres, chacun correspondant à une séance du groupe de soutien social virtuel de six séances. Chaque chapitre propose des informations sur la consommation de substances, les violences conjugales et leurs nombreuses interrelations, des citations inspirantes, des suggestions de chansons, ainsi que des exercices de réflexion et des actions à explorer et à mettre en pratique.

Nous croyons que chaque femme peut progresser dans son propre cheminement de la manière qui lui convient le mieux. Parcourez les chapitres à votre rythme et dans l'ordre qui vous convient. Choisissez les exercices de réflexion qui vous semblent sûrs et utiles. Vous savez ce dont vous avez besoin.



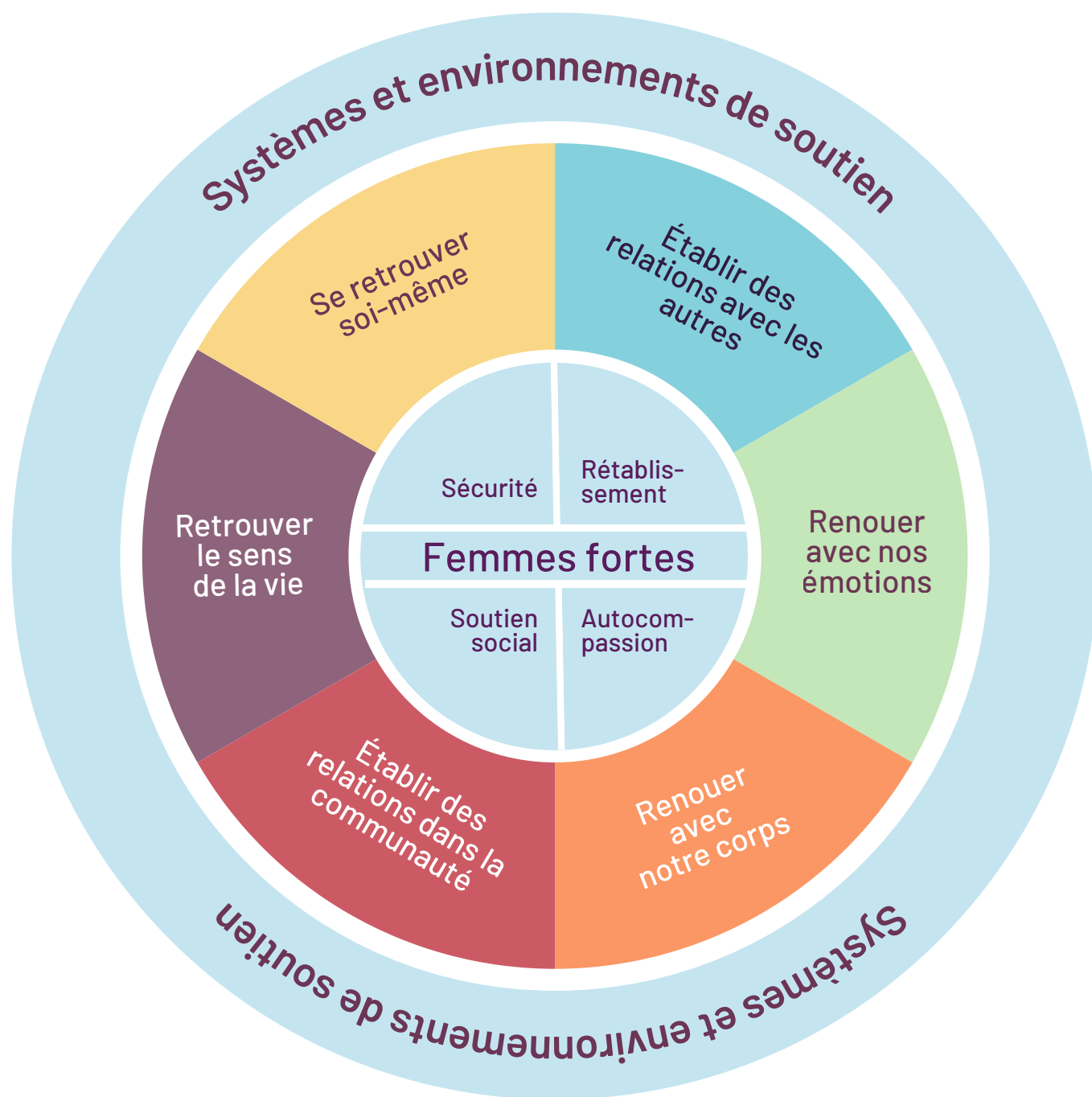
Strong Women

L'initiative Femmes fortes a été mise sur pied par le Centre of Excellence for Women's Health et est basée sur la recherche, les perspectives des fournisseurs de services et le savoir des femmes ayant vécu ces expériences. Le Centre of Excellence for Women's Health est un centre de recherche axé sur l'amélioration de la santé des filles et des femmes et sur l'augmentation de l'équité entre les genres.

Le cahier de travail de Femmes fortes a été élaboré grâce au financement de l'Agence de la santé publique du Canada.

Femmes fortes

Les valeurs fondamentales de l'approche de Femmes fortes se trouvent au centre de cette image. Les thèmes des six chapitres apparaissent dans le cercle autour des valeurs. L'atteinte de ces valeurs et la réalisation de changements dans ces domaines de vie sont plus possibles lorsqu'ils sont soutenus par nos systèmes et nos environnements.



Les chapitres

1

Le cheminement commence par se *retrouver soi-même*. Dans ce chapitre, nous commençons à réfléchir à l'identité, aux valeurs et à ce qui vous rend heureuse. Nous abordons le discours intérieur négatif et positif, définissons la responsabilisation et présentons la pratique de l'autocompassion consciente.

2

Le cheminement s'élargit, avec la notion d'*établir des relations avec les autres*. Dans ce chapitre, nous examinons les caractéristiques des relations saines, malsaines et dangereuses. Nous faisons le point sur le pouvoir, le contrôle et l'équité. Nous partageons des informations pour établir des limites, pratiquer l'autocompassion et cultiver des relations qui favorisent la croissance.

3

Le cheminement consiste à *renouer avec nos émotions*. Dans ce chapitre, nous explorons les défis et les possibilités associés au fait de nommer et de vivre pleinement nos émotions complexes. Nous évaluons les difficultés et les cadeaux que représentent la honte, la colère, la perte et le deuil, la gratitude et le bonheur.

4

Le cheminement porte sur *renouer avec notre corps*. Dans ce chapitre, nous parlons de l'impact du traumatisme, de l'alcool et du tabac sur le corps des femmes. Nous réfléchissons aux diverses façons d'apaiser et de stabiliser notre corps, de lui offrir de la compassion, et d'en prendre soin à l'aide d'un sommeil réparateur, d'une alimentation saine, de l'exercice physique et des soins médicaux.

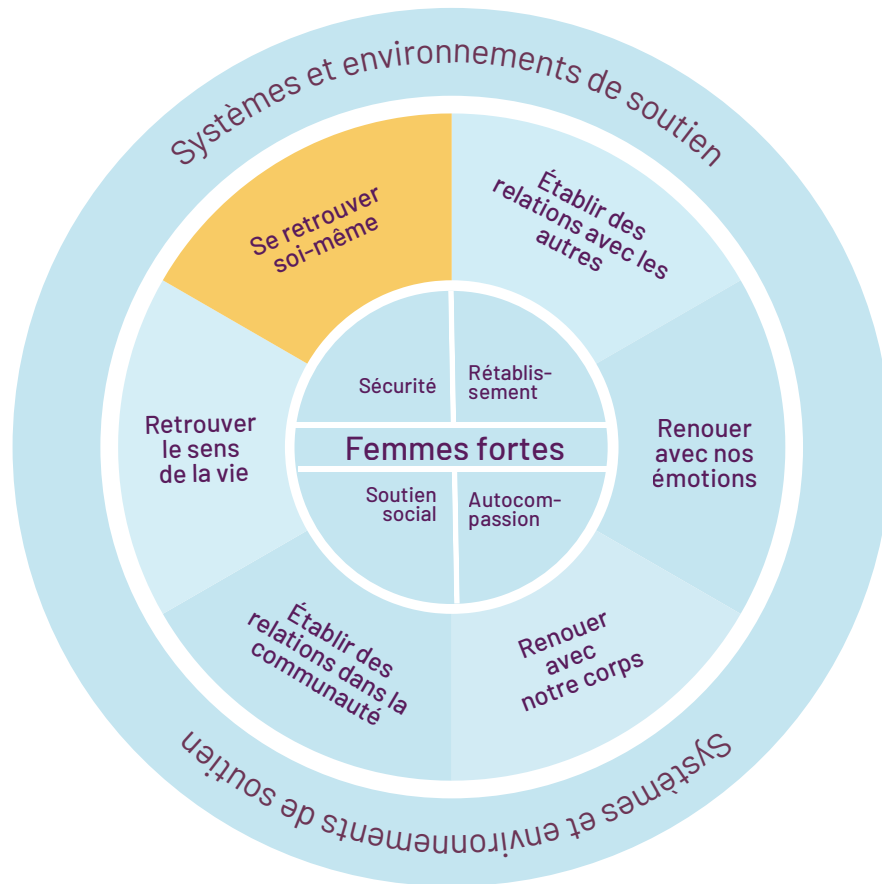
5

Le cheminement s'élargit, avec la notion d'*établir des relations dans la communauté*. Dans ce chapitre, nous parlons de notre besoin d'appartenance et de l'importance d'établir plus de relations. Nous examinons les racines sociétales de la violence et de la toxicomanie. Nous proposons des pistes pour cultiver des liens avec les communautés de rétablissement et avec la nature, ainsi que pour passer à l'action.

6

Le cheminement s'achève avec la notion de *retrouver le sens de la vie*. Dans ce chapitre, nous réfléchissons au processus de transformation et à la manière dont nous pouvons réécrire nos histoires dans le cadre du rétablissement. Nous suggérons des pistes pour avancer, susciter le changement social et générer une vision et un sens à notre vie.

Chapitre 1



Dans ce chapitre, vous :

1. Explorerez la nature du soi et identifierez vos valeurs et vos passions.
2. Réfléchirez au discours intérieur, tant positif que négatif.
3. Explorerez la pratique de l'autocompassion et son rôle dans le bien-être.
4. Perfectionnerez des pratiques de soins personnels empreints de compassion.



Strong Women

Bienvenue



Chaque fois qu'une femme s'affirme, sans le savoir peut-être, sans le revendiquer, elle le fait pour toutes les femmes.

– Maya Angelou



Chanson du chapitre : Not Your Little Girl, par Jann Arden



Ce cahier de travail a été conçu pour les femmes qui ont vécu des violences conjugales et qui sont aux prises avec une consommation d'alcool ou de tabac. Il est conçu pour aider les femmes à faire des liens entre ces problèmes et à obtenir de l'aide pour les résoudre, avec l'appui d'autres femmes.

En ouvrant ce cahier de travail, vous entreprenez un cheminement aux côtés de nombreuses autres femmes. Si vous êtes ici en tant que membre d'un groupe de soutien social, vous rencontrerez peut-être certaines de ces femmes, en mode virtuel ou en personne. Si vous utilisez ce cahier de travail toute seule, comme une démarche personnelle, vous ne les rencontrerez pas. Dans tous les cas, sachez que vous faites partie d'un vaste groupe.

Ces autres femmes sont comme vous, mais très différentes aussi. Des femmes jeunes, d'âge moyen, âgées. Des femmes ayant grandi dans des familles et traditions culturelles diverses, ou peut-être sans famille ni tradition. Chaque femme possède des dons uniques et relève des défis uniques.

Toutes ces femmes ont souffert et ont connu l'adversité à certains moments. En période d'urgence et de crise, les femmes assument souvent un fardeau plus lourd que les hommes, servant d'« amortisseurs », alors que nos rôles de proches s'intensifient et que nos soutiens et ressources diminuent.

La pandémie de COVID-19 a amplifié la souffrance de nombreuses femmes, en rendant nos souffrances et nos luttes plus difficiles. Pour beaucoup de femmes, la pandémie de COVID-19 a amplifié nos souffrances et rendu nos épreuves plus difficiles. Les écoles ont fermé et nous avons assumé la double tâche de garder les enfants et de travailler en même temps. Les confinements ont supprimé des espaces sécuritaires et des soutiens communautaires, aggravant notre consommation de substances, nos problèmes de santé mentale, et une « pandémie de l'ombre » de violence envers les femmes.

Nos épreuves nous ont aussi montré que nous sommes des femmes fortes. Nous survivons toutes. Nous cheminons toutes vers l'épanouissement. Nous sommes toutes fortes intérieurement, et encore plus fortes ensemble.

Ce cahier de travail vous aidera à augmenter les forces que vous possédez déjà. C'est un présent, d'informations fondées sur des données probantes, d'exercices de réflexion, d'activités de renforcement des capacités et de suggestions d'action.

Notre but est de vous aider à renforcer votre conscience de soi, vos relations, vos liens communautaires et votre vision unique pour votre avenir.

Qui suis-je?

Qui suis-je? Partout sur terre, à travers le temps, les êtres humains se sont posé cette question. Où trouver ma place?

Nous commençons ici, parce que se retrouver soi-même et se comprendre est extrêmement important pour mener une vie pleine de sens et épanouissante. C'est particulièrement vrai pour les femmes qui s'engagent dans un cheminement de guérison et de rétablissement.

Qui suis-je? Prendre le temps de poser de telles questions et d'y répondre peut sembler impossible, voire futile, lorsque nous sommes accablées par les défis du quotidien : payer le loyer ou trouver un logement, évoluer dans des relations complexes à la maison et au travail.

Celles d'entre nous qui ont vécu des problèmes de consommation, de violence et de traumatismes peuvent aussi se sentir confuses ou effrayées par cette question, car nous ne nous reconnaissons plus. Nous pouvons ressentir une forme de décalage. Nous pouvons ne pas savoir qui nous sommes, qui nous étions ou qui nous voulons devenir.

Il convient tout à fait d'être honnête à propos de ces sentiments en travaillant sur ce chapitre. En fait, c'est essentiel. Lorsque nous savons où nous en sommes, nous pouvons commencer à envisager l'avenir.

Lorsque nous commençons à faire part de nos sentiments avec d'autres femmes, chacune assumant et exprimant sa vérité, nous pouvons bâtir des relations puissantes et, ultimement, entreprendre des actions individuelles et collectives.



Votre identité



Je n'aime pas du tout les étiquettes, alors je crois qu'une femme et une fille peuvent tout faire.

– P!nk



Nous avons toutes des identités complexes. Les identités de celles d'entre nous qui ont été élevées comme des femmes ont été influencées, au moins en partie, par les points de vue de nos proches, de nos communautés et des cultures plus vastes, sur la manière dont une fille devrait se comporter dans le monde.

On a pu dire tellement de choses :

Les filles devraient être jolies.

Les filles devraient être gentilles.

Les filles devraient obéir.

Les filles devraient se battre pour leurs droits.

Les filles devraient être attentionnées.

Les filles devraient travailler aux champs.

Les filles devraient briser le plafond de verre.

Peu importe où vous avez grandi, les personnes autour de vous avaient probablement leurs idées.

Nous avons aussi de multiples dimensions intérieures — nos pensées, nos valeurs, nos croyances, nos sensations corporelles, nos émotions, nos enseignements culturels et spirituels. Et celles-ci évoluent constamment, à mesure que nous voyageons d'un lieu à l'autre, que nous changeons de rôles et que nous avançons en âge.

Notre sentiment d'identité peut changer radicalement d'un moment à l'autre. Nous pouvons être anxieuses et effrayées en attendant les résultats d'une mammographie, puis soulagées et ravies en recevant un bilan de santé rassurant.

Il est naturel que notre compréhension de nous-mêmes se construise et évolue lentement avec l'âge. Comment vous seriez-vous décrite, à 11 ans? Probablement de manière très différente d'aujourd'hui.

Et pourtant, certaines parties de vous sont peut-être restées les mêmes. Peut-être aimez-vous toujours profondément les chats. Peut-être êtes-vous toujours timide avec des inconnus. Peut-être avez-vous toujours éprouvé un bonheur intense en contemplant l'océan ou les étoiles.

Votre identité – Exercice de réflexion

- Écrivez cinq mots que vous pourriez utiliser pour vous décrire aujourd'hui.
- Faites la liste de quelques lieux, personnes et expériences importants qui ont façonné qui vous êtes aujourd'hui. Vous pouvez aussi dessiner ou trouver des photos qui évoquent certaines relations ou certains moments importants.
- Votre expérience d'avoir été élevée comme une fille, puis de vivre comme une femme dans un monde dominé par les hommes, a-t-elle façonné votre sentiment d'identité? Qu'est-ce qu'on vous a dit, qu'il s'agisse de vos proches, de la culture et des médias, sur ce que vous devez être, parce que vous êtes une femme?



Vos valeurs

Qu'est-ce qui compte le plus pour vous? Qu'est-ce qui vous définit intrinsèquement? Nos valeurs influencent et orientent nos vies de multiples façons, allant des décisions que nous prenons à la recherche de sens dans notre vie.

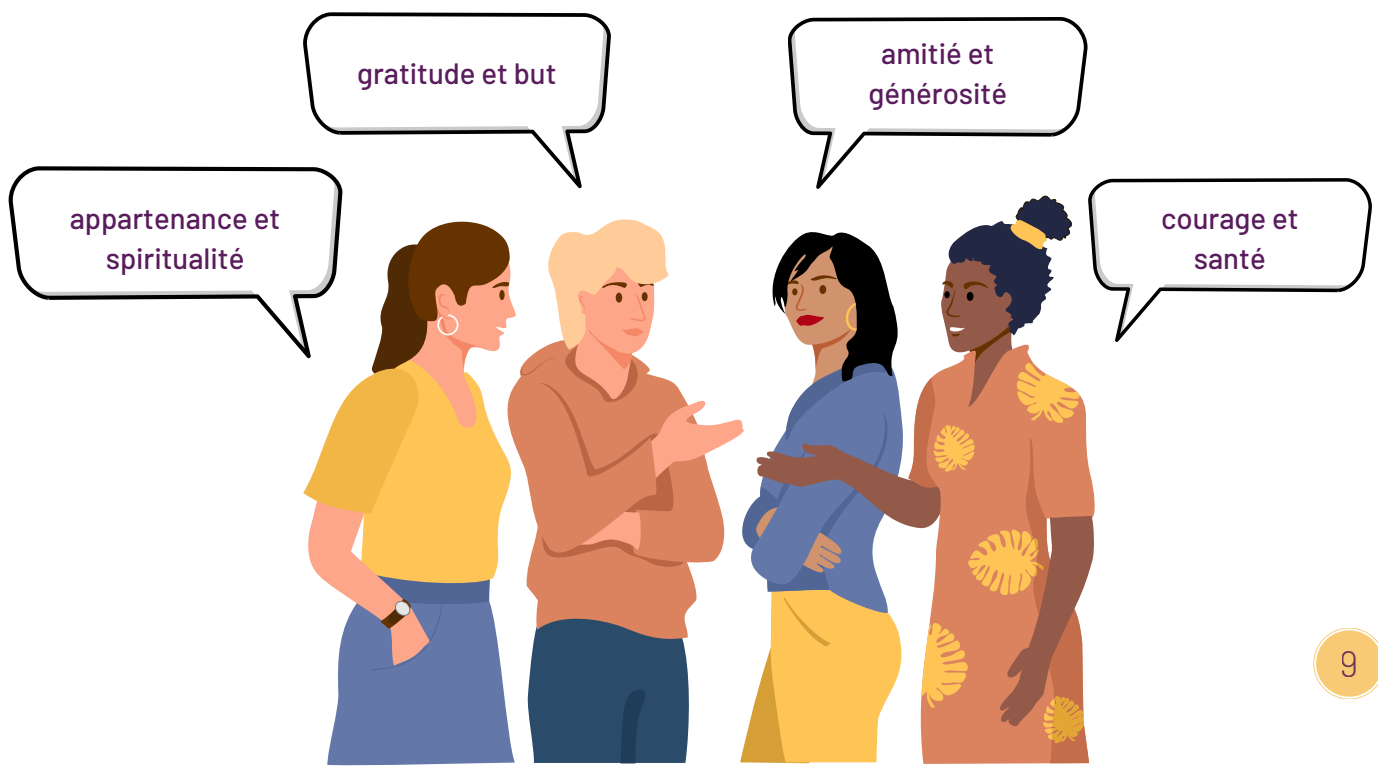
Lorsque nous identifions nos valeurs, nous pouvons trouver intentionnellement des moyens de les honorer, créant ainsi un sentiment d'intégrité. Nous pouvons commencer à déterminer ce dont nous avons besoin. Et, dans les moments où nos comportements, situations ou choix ne sont pas en accord avec ce que nous savons de nous-mêmes, nos valeurs peuvent nous aider à nous retrouver.

Connaître nos valeurs nous aide à nous stabiliser durant les périodes d'incertitude et à commencer à nous faire confiance pour prendre des décisions saines.

Quelles sont vos valeurs fondamentales?

Consultez cette liste de valeurs fondamentales pour voir celles qui vous interpellent!

Voici quelques exemples de valeurs fondamentales.



Vos valeurs – Exercice de réflexion

Examinez la liste des valeurs fondamentales ci-dessous et faites un cercle autour de cinq à dix valeurs pour lesquelles vous ne feriez aucun compromis. Ensuite, choisissez-en trois (ou plus, si vous le souhaitez), pour approfondir votre réflexion à leur sujet.

Trouverez ici la liste des valeurs fondamentales.

Valeur :

Comment exprimez-vous cette valeur dans votre vie? Quand est-elle présente?

Comment pourriez-vous accorder plus de place à cette valeur dans votre vie?

Valeur :

Comment exprimez-vous cette valeur dans votre vie? Quand est-elle présente?

Comment pourriez-vous accorder plus de place à cette valeur dans votre vie?

Valeur :

Comment exprimez-vous cette valeur dans votre vie? Quand est-elle présente?

Comment pourriez-vous accorder plus de place à cette valeur dans votre vie?



Les sept enseignements sacrés

De nombreuses communautés et organisations autochtones ont adapté les sept enseignements sacrés comme principes directeurs, comme fondement culturel et comme système de valeurs.

L'amour est le don de l'Aigle. L'amour est une force indéniable. Avec l'amour, tout est possible. Toute personne a le droit d'avoir de l'amour et de le vivre.

Le respect est le don du Bison. Dans toute vie, le respect est ce qui prime et est fondamental. Respectez-vous et le respect vous sera accordé (p. ex., traitez votre corps avec respect et il prendra soin de lui-même; traitez-le avec du poison et il se détruira).

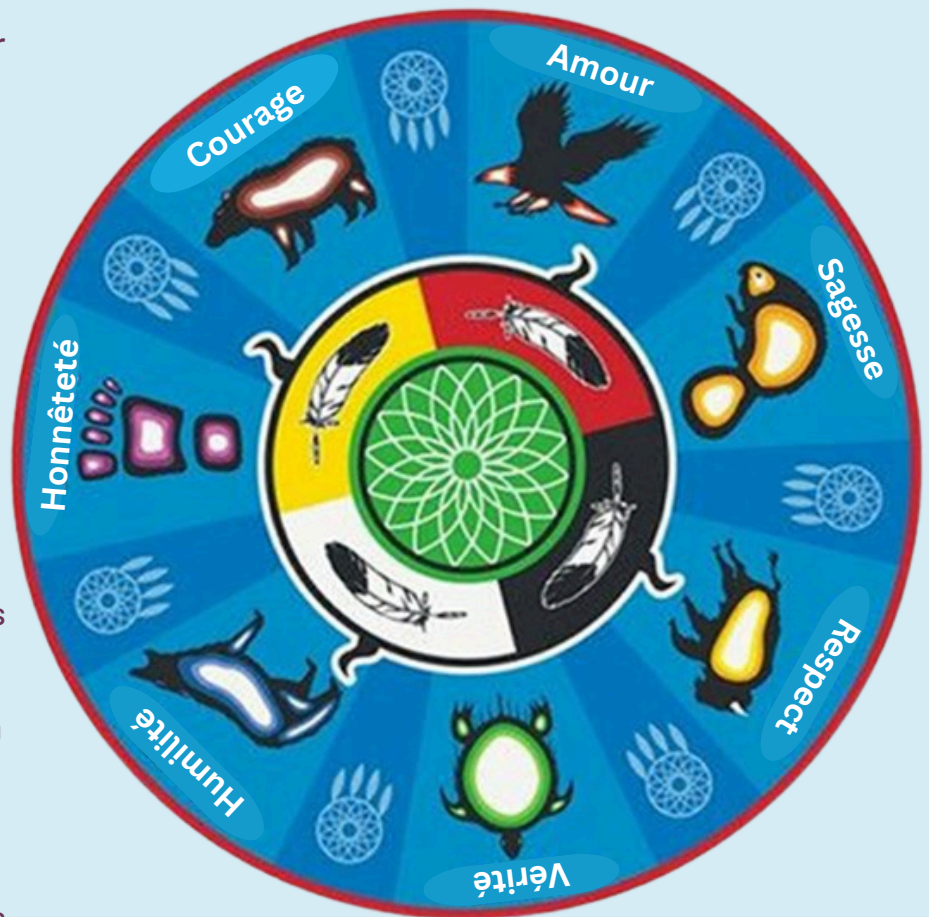
Le courage est porté par l'Ours. Nous cherchons la force et le courage d'affronter notre plus grand ennemi – nous-mêmes. L'ours nous donne la compréhension permettant de chercher des résolutions par l'intervention spirituelle, et donc, la guérison spirituelle pour faire face à la colère, à la douleur et à nous-mêmes.

L'honnêteté est portée par le Sabe (Sasquatch). Elle vient de l'intérieur et ne doit pas être confondue avec la vérité (la loi). Dans la nature sauvage, on sait survivre, ou on ne le sait pas. Aujourd'hui, l'être humain vit au bord du précipice, simplement parce qu'il n'est pas honnête avec lui-même.

La sagesse est portée par le Castor. La sagesse ne doit pas être confondue avec la connaissance. La sagesse est l'expérience acquise, alors que la connaissance consiste à savoir faire la différence et à accepter la responsabilité et la responsabilisation. Lorsqu'on pollue l'eau, on ne transgresse pas une loi humaine. On transgresse une loi de la nature, qui stipule qu'empoisonner l'eau, c'est se détruire soi-même.

L'humilité est portée par le Loup. Au cœur du loup se trouve la meute familiale. Pour assurer la survie, la meute doit être unie. Dans nos vies, tout comme le loup, nous devons comprendre l'humilité.

La vérité est portée par la Tortue. La vérité est le symbole de la loi et du principe. Depuis le début des temps, la tortue a su s'adapter au changement sans changer. C'est pourquoi elle représente la vérité. Elle représente aussi le temps. Sa carapace comporte treize grandes plaques, symbolisant les treize lunes d'une année.



Votre bonheur

« Le bonheur a le pouvoir d'ouvrir nos cœurs, d'éliminer la peur, d'instiller l'espoir et de favoriser la guérison. Le bonheur nous mène à la sagesse, car il nous relie à tout ce que nous sommes – notre esprit, notre cœur, notre force et notre âme. Le bonheur stimule notre système immunitaire, augmente notre énergie et nous donne une clarté mentale. »
– Charlotte Kasl



Qu'est-ce qui vous rend heureuse? Quelles sont les activités, les relations, les sensations qui vous apportent du bonheur? Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie ou vous fait sourire?

Nous avons toutes des passions différentes – jouer du tambour, danser, tricoter, jouer à des jeux vidéo, chanter sous la douche, jouer au soccer, préparer des gâteaux, jouer aux quilles, cueillir des plantes médicinales ou lire.

Peut-être avez-vous l'impression que rien ne vous rend heureuse. Parfois, le bonheur peut sembler étranger, hors de portée. Peut-être aimiez-vous autrefois quelque chose qui a disparu de votre vie. Ou peut-être vous a-t-on enseigné que vous ne méritez pas le bonheur.

Comme l'écrit la psychologue Charlotte Kasl dans son livre *Finding Joy: 101 Ways to Free Your Spirit and Dance with Life*, notre culture privilégie la compétition, le contrôle, l'obéissance et la productivité. En tant que femmes, beaucoup d'entre nous ont grandi en pensant que nous devons nous concentrer sur l'effort et la réussite. Nous avons appris que le plaisir est, en quelque sorte, un crime.

Et pourtant, en réprimant nos passions, nous pouvons nous sentir coincées, apathiques, anxieuses ou déprimées. Cela peut nous pousser à chercher des raccourcis vers le plaisir, comme la consommation de substances, le sexe, le magasinage ou les jeux de hasard. Ces formes de plaisir sont souvent de courte durée et malsaines.

Le jeu est bon pour nous. Le bonheur nous donne du pouvoir, nous offre de l'énergie, de la clarté et un accès à notre sagesse intérieure. Le bonheur nous aide à créer des relations authentiques et renforce notre système immunitaire. Notre bonheur est aussi contagieux, se répandant autour de nous et construisant des communautés de gentillesse.

Le bonheur ne nécessite ni temps ni argent. Le ravissement peut se trouver dans les environnements les plus laids et les plus sales : la chaleur du soleil sur votre visage; des blagues idiotes à l'arrêt d'autobus; aider une femme âgée à traverser une intersection bondée; une limace avançant dans la boue; le balancement de vos hanches alors que vous dansez sur des airs de Bollywood; le hululement d'une chouette la nuit; rire avec vos amies.

En réfléchissant aux activités ou aux personnes qui nous apportent du bonheur, nous pouvons les utiliser comme ressource pour nous aider dans les moments les plus difficiles. Nous pouvons prendre des mesures pour apporter davantage de bonheur dans notre vie et nous soutenir dans nos cheminements de rétablissement.

Votre bonheur – Exercice de réflexion

- Pensez à quelque chose (d'aussi simple qu'entendre une bonne chanson ou croquer une pomme juteuse) qui vous a fait sourire, ou vous a donné un moment de ravissement, au cours de la dernière semaine. Décrivez cette expérience.
- Avez-vous des activités que vous pratiquez de façon semi-régulière et qui vous apportent du bonheur? (Cela peut être aussi simple que lire un livre ou marcher dans le parc.)
- Y a-t-il des personnes dans votre vie qui vous apportent du bonheur? (Famille, amis ou amies, collègues, caissière de l'épicerie qui se souvient toujours de votre nom?)
- Quels types d'activités vous ont apporté du bonheur dans le passé? Pouvez-vous en réintroduire certaines dans votre vie au cours des prochaines semaines? Quelles nouvelles activités aimeriez-vous essayer?
- Quelles sont vos cinq chansons préférées qui vous rendent heureuse?



Votre discours intérieur



Chaque fois qu'une pensée dévalorisante surgit, je répète ce vœu :

« Je ne nourrirai plus de pensées malsaines. »

– Elizabeth Gilbert



Beaucoup d'entre nous vivent avec un commentaire intérieur constant – des croyances et des jugements sur nous-mêmes. Parfois, il s'agit de notre propre voix. Parfois, ce sont les voix des autres qui ont pris le dessus sur la nôtre.

Si vous avez grandi dans une famille indulgente, avec des proches bienveillants, présents et attentifs sur le plan émotionnel, vous pourriez entendre des voix douces et gentilles dans votre esprit. Vos pensées sur vous-même peuvent être positives et encourageantes : *Je suis vraiment douée pour ça* – quand vous réussissez un examen de comptabilité. *Je fais super bien mon rôle de maman* – quand vous gérez avec patience la crise de votre enfant à l'épicerie.

Pour beaucoup d'entre nous, cependant, les pensées négatives peuvent être fréquentes : *Oh, je suis tellement imbécile* – quand nous offensoons accidentellement une amie. *Je n'ai jamais de chance* – quand nous arrivons essoufflées à l'arrêt d'autobus au moment où il part. *Je suis trop grosse ou trop maigre* – quand le jean à notre taille n'est pas seyant dans la cabine d'essayage.

Nous avons peut-être appris à nous juger avec dureté parce que des membres de notre famille nous critiquaient. Nous avons peut-être été victimes d'intimidation à l'école. Nous avons peut-être subi beaucoup de violence verbale – au travail, de la part d'un partenaire intime, dans la rue, ou même pendant un traitement lié à la consommation de substances.

Notre sens du soi peut aussi être profondément affecté par des événements majeurs, des crises, des accidents, des violences, l'oppression, la maladie et la dépendance. Ces événements peuvent entraîner des traumatismes profondément personnels, mais aussi des traumatismes collectifs et intergénérationnels.

Si vous utilisez ce cahier de travail, il est possible que vous ayez une expérience liée à la consommation de substances comme l'alcool, le tabac ou d'autres drogues. Vous pouvez être en relation avec quelqu'un qui en consomme. Vous pouvez aussi avoir vécu des violences dans une relation. Dans ce cas, il est probable que votre identité et vos croyances sur vous-même aient été mises à l'épreuve ou même modifiées.

Votre discours intérieur

Lorsqu'on nous répète ces messages que nous sommes stupides, laides ou bonnes à rien sans cesse, nous finissons par internaliser ces messages. Nous commençons à nous les répéter à nous-mêmes. Et, lorsque nous nous parlons négativement, cela a le même impact nocif que si quelqu'un d'autre le faisait! Cela nuit à notre estime de soi et à notre confiance, et peut provoquer de l'anxiété, de la dépression et de l'isolement social.

Cela rend encore plus difficiles la pensée positive et l'autocompassion à notre égard. *Je suis triste de ne pas avoir obtenu le poste que je voulais, mais je suis fière d'avoir travaillé dur sur ma candidature et d'avoir décroché une entrevue.* Il peut être plus facile de faire des commentaires encourageants, comme celui-ci à des amies ou à des proches, mais impossible de se les faire à soi-même.

Il est même probable que nous nous sentions coupables d'avoir des pensées positives à notre égard! Beaucoup de femmes ont appris à associer le fait de se valoriser à être « prétentieuse », « égocentrique » ou « égoïste » à un moment de leur vie.

La bonne nouvelle, c'est que nos croyances sur nous-mêmes peuvent changer, et changent vraiment. La manière dont nous nous parlons influence ce changement. Voici quelques exemples de discours intérieur positif.

Je mange sainement. Je garde mon corps actif. Je me repose suffisamment. J'aime mon corps.	Je demande de l'aide. Je reste concentrée sur le présent. Je fais une chose à la fois. Je me fixe des buts.
Je suis confiante. Je parle de mes sentiments. Je peux rire et m'amuser. Je ressens mes émotions.	Je suis fière de ma culture. Je me tourne vers ma culture pour guérir. Je reste liée à mes traditions. Je respecte mes aînés et aînées.

Adaptation de : [NWAC-You-Are-Not-Alone-Handbook-with-weblinks.pdf](#)

Discours intérieur – Exercice de réflexion

- Lorsque vous êtes dure envers vous-même, quels mots ou quelles phrases vous dites-vous? (Par exemple, *Je suis tellement indécise, j'aurais dû le savoir...*)
- Selon vous, comment vos expériences de consommation de substances et/ou de violence conjugale ont pu influencer la manière dont vous vous parlez?
- Pensez à quelqu'un dans votre vie qui vous aime ou vous estime beaucoup. Encerclez ou mettez en évidence quelques mots de soutien que cette personne pourrait utiliser pour vous décrire. Ajoutez ensuite les vôtres.

Sage
Ouverte d'esprit
Fiable
Coopérative
Reconnaissante
Sportive
Souple
Serviable
Enjouée
Forte
Respectueuse
Courageuse
Décisive
Chaleureuse
Amusante
Créative
Persévérante
Aimante
Indulgente
Penseuse critique

Drôle
Logique
Aventureuse
Curieuse
d'apprendre
Maîtresse de moi-même
Belle
Puissante
Motivée
Prudente
Réaliste
Tolérante
Curieuse
Enthousiaste
Consciente socialement
Modeste
Ambitieuse
Qui s'affirme

Pleine d'espoir
Déterminée
Digne de confiance
Tendre
Attentionnée
Précise
Hilarante
Honnête
Empathique
Équitable
Pratique
Confiante
Douce
Disciplinée
Esprit d'équipe
Heureuse
Reconnaissante
Sincère
Bienveillante

Encourageante
Visionnaire
Compréhensive
Gentille
Meneuse
Brave
Patiente
Intelligente
Indépendante
Résiliente
Laborieuse
Généreuse
Loyale
Soutenante
Combative
Inspirante
Organisée
Authentique
Optimiste



Autocompassion

« Lorsque nous sommes conscientes de nos épreuves, et que nous y réagissons avec compassion, gentillesse et soutien dans les moments difficiles, les choses commencent à changer.

– Kristin Neff et Chris Germer

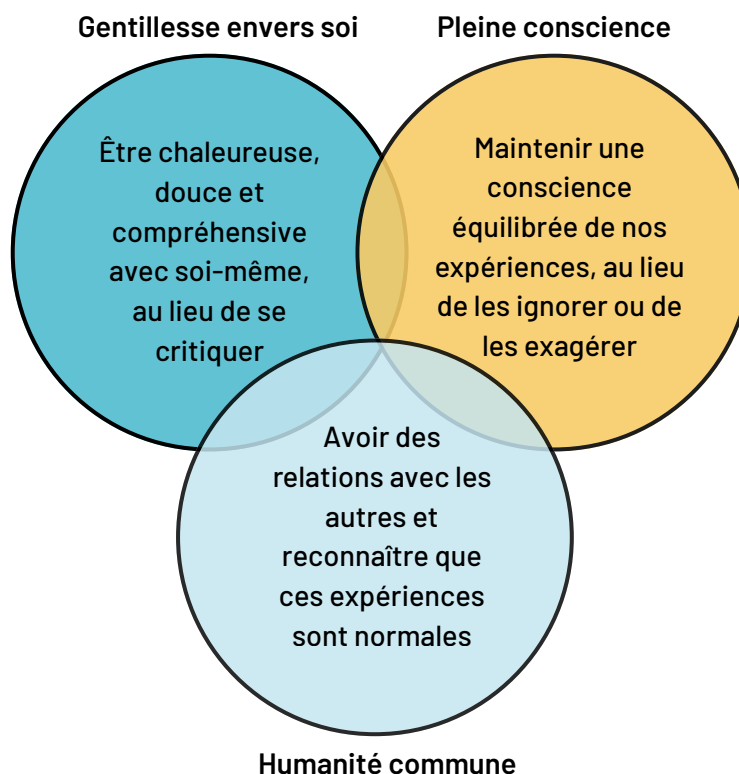


Si vous luttez avec un déluge (ou une avalanche quotidienne) de croyances et de pensées négatives sur vous-même, la pratique de l'autocompassion peut être très utile.

L'autocompassion? Que signifie ce terme? Le concept peut sembler un peu effrayant. En réalité, il s'agit simplement d'apprendre à être une amie bienveillante et soutenante pour soi-même.

Beaucoup de femmes trouvent cela difficile. On nous a appris à mettre les besoins des autres en premier. Les recherches montrent que les femmes sont plus compatissantes envers les autres, mais moins autocompatissantes que les hommes. Nous faisons régulièrement des efforts pour aider les autres – nous restons éveillées tard pour soutenir une amie en crise, nous sautons un repas pour que nos enfants puissent manger. Ce qu'il faut, c'est simplement rediriger un peu de cet amour vers nous-mêmes.

Kristin Neff et Christopher Germer, deux psychologues qui ont consacré leur carrière à l'étude de l'autocompassion, la décrivent comme le fait de devenir « une alliée intérieure plutôt qu'une ennemie intérieure ». Ils définissent trois caractéristiques essentielles : la pleine conscience, l'humanité commune et la gentillesse envers soi.



Choisir l'autocompassion

La plupart d'entre nous commettent des erreurs, et régulièrement. Nous oublions d'appeler un parent pour son anniversaire. Nous freinons brusquement à un passage pour piétons, en faisant peur à un enfant, parce que nous étions perdues dans nos pensées. Nous offensoons un client au travail. Nous crions après nos enfants. Nous brûlons les œufs.

Et ensuite, nous avons un choix. Nous pouvons nous mettre en colère contre nous-mêmes pour nos erreurs. Ou nous pouvons reconnaître que nous sommes humaines. Nous pouvons accepter les sentiments de frustration, de culpabilité, de colère, de honte, de peur ou de chagrin qui surgissent. Nous pouvons nous envelopper doucement avec nos bras et nous parler avec bienveillance.

Exercice de réflexion

Fermez les yeux et pensez à une situation récente où vous avez réagi avec des pensées critiques et des paroles dures envers vous-même. Qu'avez-vous dit?

- *(Peut-être... Je n'arrive pas à croire que je sois encore en retard au travail. Je suis tellement nulle. Je suis une ratée.)*

Imaginez que c'était votre amie qui vivait cette situation. Que lui diriez-vous?

- *(Peut-être... : Ne sois pas si dure avec toi-même. Tu es épuisée par tes deux emplois et toutes les tâches ménagères. Et tu t'occupais de ton enfant malade. Tu es une héroïne d'avoir réussi à aller travailler.)*

Maintenant, réécrivez cela en utilisant « je » au lieu de « tu », en vous adressant à vous-même.

- *(P. ex., Je suis épuisée, j'ai deux emplois, je gère tout à la maison, et mon enfant était malade. Je suis une héroïne d'avoir réussi à aller travailler aujourd'hui! Demain je serai à l'heure.)*



Le saviez-vous? Les bienfaits de l'autocompassion

Les personnes qui sont plus autocompatissantes ont tendance à être :

- plus heureuses, plus optimistes et pleines d'espoir;
- plus satisfaites et reconnaissantes pour leur vie;
- moins anxieuses, déprimées, stressées et craintives;
- moins susceptibles de consommer de la drogue ou de l'alcool comme mécanismes d'adaptation;
- plus sages et plus intelligentes émotionnellement;
- plus positives par rapport à leur image corporelle;
- plus capables de prendre des décisions claires;
- en meilleure santé physique (meilleur sommeil, moins de rhumes, système immunitaire plus fort);
- plus motivées, consciencieuses et responsables d'elles-mêmes;
- plus résilientes face aux défis de la vie;
- plus déterminées à atteindre leurs objectifs;
- en relations plus proches et plus fonctionnelles avec leurs amis, leur famille et leurs partenaires;
- plus indulgentes, empathiques et capables de comprendre la perspective des autres;
- plus compatissantes envers les autres et capables de prendre soin des autres sans s'épuiser.



Liste adaptée de Neff, 2021, p. 24. Pour plus d'information, consultez self-compassion.org

Autoresponsabilisation



Les communautés fortes naissent d'individus qui sont la meilleure version d'eux-mêmes.

– Leanne Betasamosake Simpson



L'autocompassion n'est pas une excuse pour nous déresponsabiliser.

Il ne s'agit pas d'« être paresseuse », de « se laisser aller » ou d'abandonner nos objectifs. Il ne s'agit pas d'accepter la consommation de substances, les violences ou d'autres comportements dangereux ou relations dangereuses. Pas quand, au fond, nous sommes toutes des femmes qui aspirent à changer et à retrouver la santé.

Être une bonne amie pour soi-même implique parfois l'autoresponsabilisation. Parfois, cela implique d'encourager doucement un changement positif.

Imaginez que vous essayez de ne pas boire d'alcool et que vous avez réussi pendant trois mois. Une ancienne compagne de beuverie vous appelle, vous proposant de vous inviter à souper au restaurant. Vous êtes épuisée, en difficulté financière, inquiète de licenciements au travail, et en deuil de votre chien bien-aimé. Vous avez très envie de dire oui. Vous savez que, pendant quelques heures, vous oublierez vos soucis.

Vous pourriez penser : *Je devrais me faire plaisir et sortir. Je pourrais juste souper. Je n'ai pas besoin de boire. Je mérite de m'amuser.*

Ceci n'est pas se faire plaisir. Ce n'est pas de l'autocompassion. Vous risquez de compromettre vos buts et vos efforts.

J'ai vraiment envie de dire oui. Je voudrais bien me détendre et m'amuser. Mais je sais que je vais boire si j'y vais. J'ai travaillé si dur sur mon rétablissement. Cette amie n'est pas sécuritaire pour moi en ce moment. Je vais dire non, gentiment. Je vais appeler ma sœur qui m'encouragera probablement. Peut-être pourrons-nous nous amuser ensemble à la place.

Ça, c'est de l'autocompassion.

Autoresponsabilisation

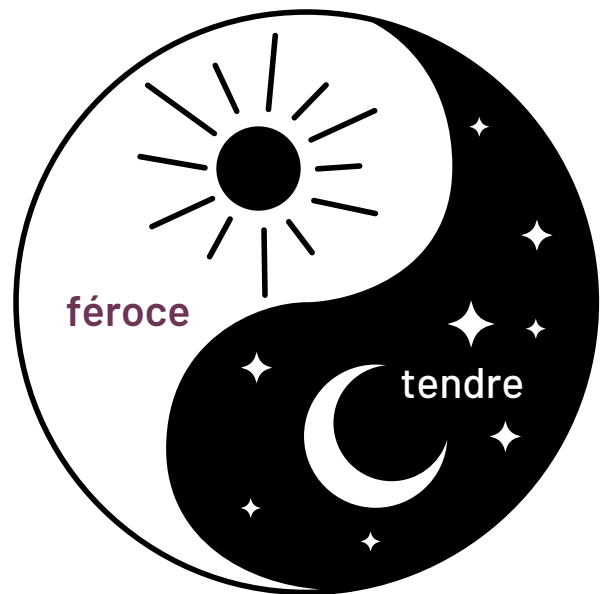


Imaginez-vous être une rose, ayant des pétales tendres, délicatement parfumés, et des épines protectrices. Vos pétales sont votre énergie de guérison tendre. Ils représentent votre capacité à accueillir vos émotions douloureuses et à vous traiter avec tendresse.

Vos épines sont votre énergie de guérison féroce. Elles représentent votre capacité à poser des limites puissantes, à vous motiver et vous encourager à agir, et à vous protéger du danger.

Kristin Neff emprunte le concept du yin et du yang de la philosophie chinoise ancienne pour décrire ces deux aspects de l'autocompassion. Parfois, nous avons besoin de calme et du « yin de l'autocompassion tendre », pour vivre ce qui se présente, accepter notre humanité commune et être bienveillantes envers nous-mêmes.

D'autres fois, nous avons besoin du « yang de l'autocompassion féroce », pour nous protéger avec courage, subvenir à nos besoins, ou nous encourager et nous motiver à changer.



Source : Neff, K. (2021). *Fierce self-compassion: How women can harness kindness to speak up, claim their power, and thrive*.
Pour plus d'information, consultez self-compassion.org

Autoresponsabilisation – Exercice de réflexion

- Fermez les yeux et concentrez-vous sur un problème auquel vous faites face, actuellement. Cela peut être un gros défi, comme quitter une relation malsaine, ou un défi plus petit, comme le fait que votre partenaire ne participe pas aux tâches ménagères. Quel aspect de l'autocompassion – tendre ou féroce – vous est le plus nécessaire?
- Y a-t-il une chanson qui exprime pour vous cette énergie d'autocompassion tendre ou féroce? *Lose You to Love Me*, de Selena Gomez? *Roar*, de Katy Perry? Quels sont vos chansons favorites?
- Y a-t-il une image, un animal, une personne ou une plante qui symbolise pour vous l'autocompassion tendre ou féroce? Un tatouage de jaguar? Une couverture douce? Un chardon avec des épines dans une ruelle? Autre chose de personnel pour vous?



Y aller en douceur



*Tant que notre orientation est vers la perfection ou le succès,
nous n'apprendrons jamais l'amitié inconditionnelle avec nous-mêmes...*

– Pema Chodron



Il peut être très difficile de pratiquer l'autocompassion, au début. Il peut être malaisé de pratiquer l'autocompassion quand on n'y est pas habituée. Cela peut même déclencher davantage de pensées négatives sur soi-même : *Je me sens ridicule! Je ne suis pas douée pour ces choses-là! Je suis nulle!* Si cela arrive, continuez simplement à essayer de faire preuve de bienveillance envers vous-même, comme une bonne amie.

Il peut être utile d'imaginer que vous parlez à une véritable amie qui traverse une difficulté : *« C'est du nouveau pour toi. Je vois que tu te sens encore comme une ratée et que tu trouves difficile d'être gentille avec toi-même. C'est normal. Ça fait partie du processus. Tu vas y arriver. Je crois en toi. »*

Ne vous inquiétez pas si vos mots semblent faux ou creux au début, ou si cela paraît étrange de vous parler ainsi. Avec le temps, vous améliorerez votre pratique de l'autocompassion. Être bienveillante envers vous-même pourrait même devenir une habitude!

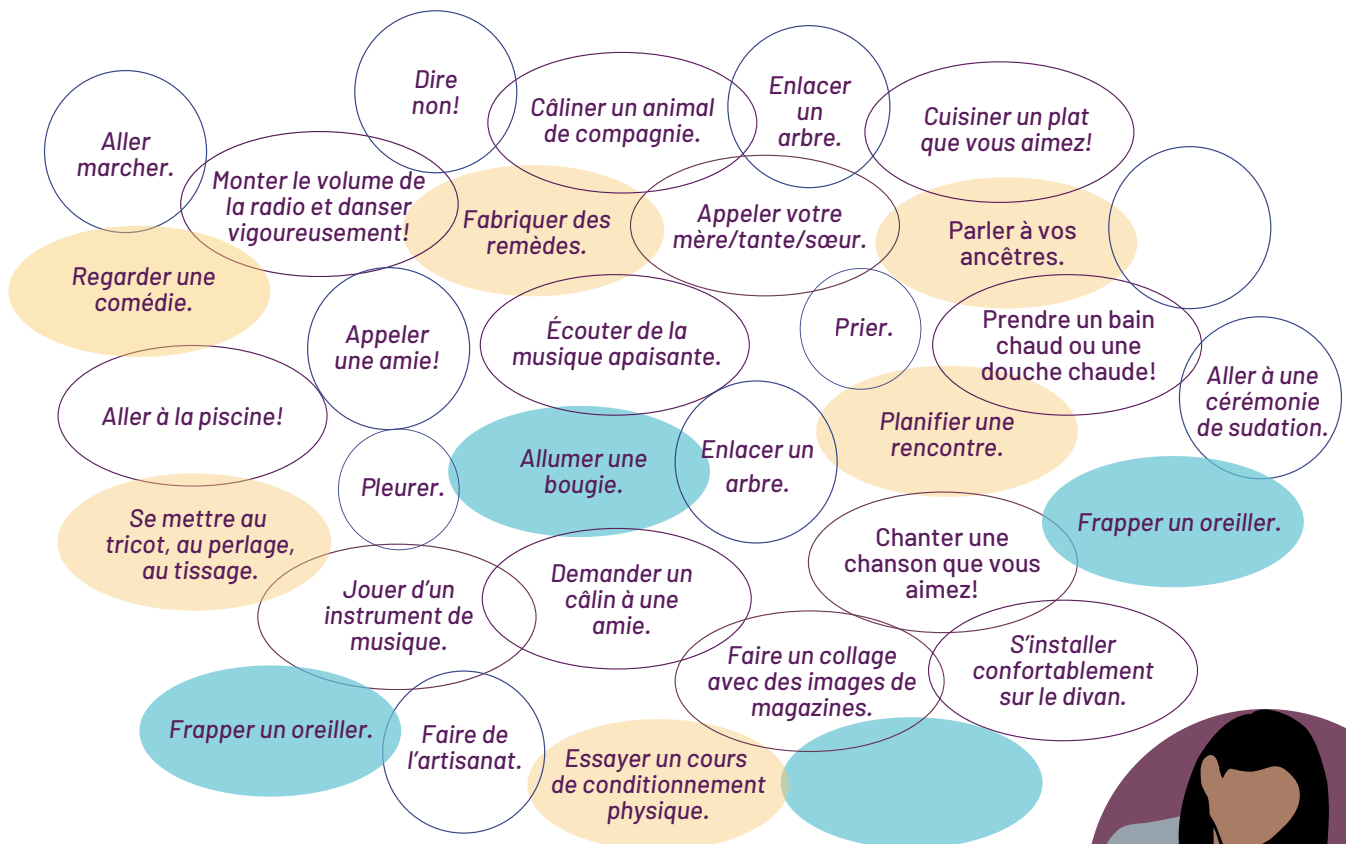
Lorsque vous commencez à être compatissante à votre égard, il est aussi possible que d'anciennes souffrances et d'anciens traumatismes remontent à la surface. Cela peut entraîner des émotions intenses ou accablantes. Il pourrait être impossible d'accueillir immédiatement toutes ces émotions avec bienveillance.

Si cela arrive, il est important de ralentir. Faites une pause pour prendre soin de vous et revenez-y plus tard. Soyez bienveillante envers vous-même en avançant à votre rythme dans ce travail.

Comme l'écrit Kristin Neff dans *Fierce Self-Compassion* : « Vous devez pratiquer l'autocompassion d'une manière qui vous semble sécuritaire, sinon vous n'êtes pas autocompatissante! »

Y aller doucement – Exercice de réflexion

- Comment vous êtes-vous sentie en vous parlant avec compassion, dans les exercices de ce chapitre?
- Comment l'autocompassion peut-elle soutenir les femmes dans leur guérison après des expériences de violences conjugales et/ou de consommation de substances? Comment peut-elle vous soutenir, personnellement?
- Quelles sont les idées et pratiques de départ que vous pouvez utiliser pour prendre soin de vous? Encerclez-en quelques-unes qui pourraient fonctionner pour vous. Ajoutez vos propres idées. Pouvez-vous en déterminer une que vous aimeriez essayer au cours de la prochaine semaine? Ou en écrire une que vous aimeriez faire?



Activités d'enrichissement et ressources à explorer

Activités d'enrichissement

- **Écrire un journal d'autocompassion.** Essayez d'écrire dans un journal chaque soir pendant une semaine. Réfléchissez aux moments de la journée où vous vous êtes sentie mal ou où vous vous êtes jugée. Écrivez-vous des messages qui :
 - Acceptent votre expérience et vos émotions (p. ex., *Je me sens honteuse et en colère contre moi-même d'avoir fumé hier soir alors que je m'étais promis de ne pas le faire*).
 - Reconnaissent que cette expérience est une étape du cheminement d'un être humain imparfait (p. ex., *Il est difficile de ne pas fumer quand mes amies fument; chaque être humain n'arrive pas toujours à respecter ses buts*).
 - Font preuve de gentillesse et de compréhension (p. ex., *Je m'accepte, avec ma honte et ma colère; je suis une bonne personne; arrêter de fumer est un long processus et j'y arriverai*).
- Essayez cette méditation affectueuse, intitulée [Affectionate Breathing audio meditation \(20 min\)](#), guidée par Kristin Neff.
- Essayez cette méditation sur la gentillesse, intitulée [Loving Kindness meditation \(20 min\)](#), guidée par Kristin Neff.
- Inscrivez-vous à des [cercles d'autocompassion quotidiens gratuits \(en anglais\)](#).
- Lisez [73 ways to celebrate and create a connection with yourself](#), de la SHE RECOVERS Foundation. Engagez-vous à en essayer une nouvelle cette semaine.

Ressources

Consommation de substances

- Substance Use in Women Report – [National Institute on Drug Abuse](#).
- Résumé graphique – [Linking Practices on IPV and Substance Use](#).

Violences envers les femmes

- [You are Not Alone: A toolkit for Indigenous women, girls and gender diverse people escaping domestic violence](#). Native Women's Association of Canada.
- [When Love Hurts: A Woman's Guide to Understanding Abuse in Relationships](#).

Autocompassion

- [Centre for Mindful Self Compassion](#).

Notes

Cette section vous permet de noter vos réflexions lorsque vous participez au groupe de soutien Femmes fortes et que vous utilisez ce cahier de travail. La section des notes et des questions sera répétée à la fin de chaque chapitre, pour que vous puissiez continuer à réfléchir tout au long de votre cheminement.

Ces notes peuvent aussi être utiles si vous souhaitez partager vos réflexions lors du groupe de discussion prévu à la fin du projet pilote Femmes fortes.

Globalement, comment décririez-vous votre expérience par rapport au groupe Femmes fortes et à ce cahier de travail jusqu'à présent?

Quelle a été votre partie préférée, jusqu'ici?

Qu'avez-vous appris jusqu'ici?

Avez-vous appris quelque chose que vous avez trouvé utile à mettre en pratique dans votre vie?

Notes

À quel moment vous êtes-vous sentie la plus engagée dans le groupe cette semaine? Pourquoi?

À quel moment vous êtes-vous sentie le moins engagée? Pourquoi?

Quelles activités de ce chapitre du cahier de travail vous ont semblé les plus utiles? Pourquoi?

Qu'aimeriez-vous retrouver davantage dans le cahier de travail? Et moins?

Qu'avez-vous appris des autres femmes, et avec elles, dans le groupe Femmes fortes jusqu'ici?

Vos autres réflexions

Notes

Références

Gilbert, E. (2007), *Eat Pray Love: One Woman's Search for Everything Across Italy, India and Indonesia*, Riverhead Books.

Kasi, C. D. (1994), *Finding joy: 101 ways to free your spirit and dance with life*, Harper Collins.

Miller, W. R. et S. Rollnick (2013), *Motivational Interviewing, Helping People Change*, (3^e éd.), Guilford Press.

Najavits, L. M. (2019), *Finding your best self: Recovery from addiction, trauma, or both*, The Guilford Press.

Neff, K. (2021), *Fierce self-compassion: How women can harness kindness to speak up, claim their power, and thrive*, Harper Collins.

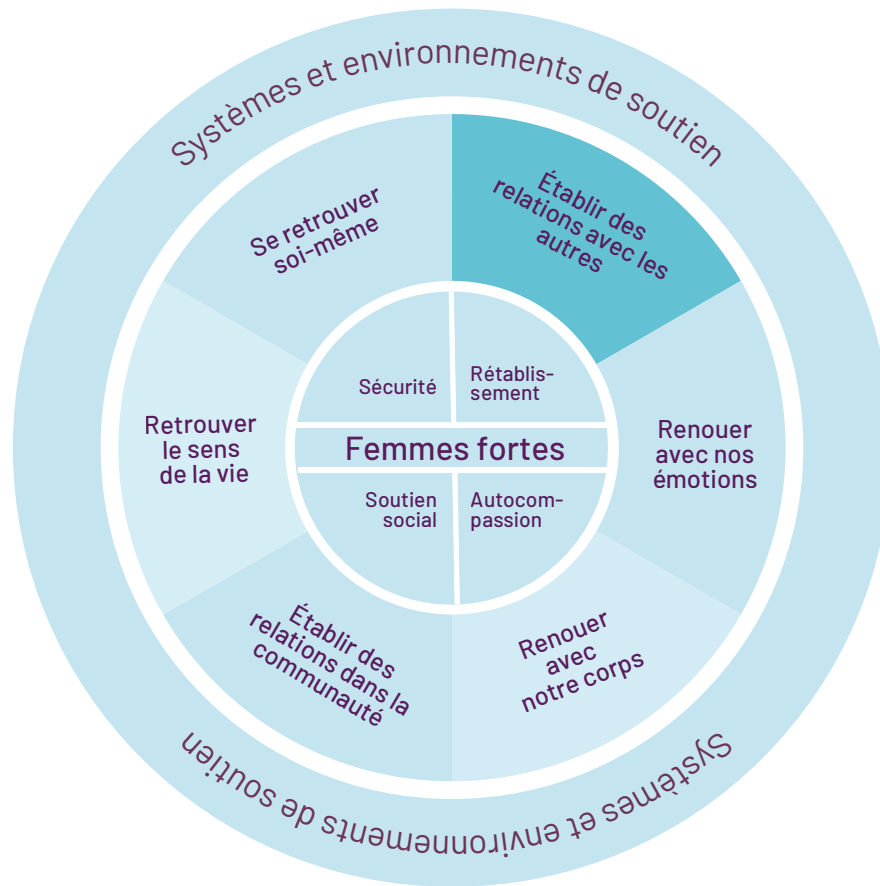
Neff, K., et C. Germer (2018), *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*, The Guilford Press.

Rokeach, M. (1973), *The nature of human values*, Free Press.

Soundararajan, T. (2022), *The trauma of caste: A Dalit feminist meditation on survivorship, healing, and abolition*, North Atlantic Books.

Williams, R. E., et J.S. Kraft, (2022), *The mindfulness workbook for addiction: A guide to coping with the grief, stress & anger that trigger addictive behaviors*, New Harbinger Publications.

Chapitre 2



Dans ce chapitre, vous :

1. Explorerez l'importance des relations pour la santé et le bien-être.
2. Réfléchirez à la variété et aux qualités des relations dans nos vies.
3. Explorerez les dimensions genrées du pouvoir et du contrôle dans les relations.
4. Développerez des pratiques de compassion féroce envers vous-même dans les relations.
5. Renforcerez votre capacité à poser des limites efficaces, à dire non et à mettre fin à des relations.
6. Renforcerez votre capacité à créer des relations qui favorisent la croissance.



Strong Women

Femmes et relations



J'imagine un monde où les femmes voyagent seules et se rencontrent en chemin.

– SARK



Chanson du chapitre : History par Beatrice Deer



En tant que femmes, nous sommes programmées pour les relations. Notre survie a toujours dépendu des relations et de la coopération, en particulier avec d'autres femmes.

Les femmes ont toujours partagé les tâches, les histoires et les ressources, allant de la cuisine, du perlage, du tricot et des soins aux enfants dans nos foyers et communautés, au soutien mutuel dans les hôpitaux, les casernes militaires et les salles de conseil d'administration d'entreprise.

Les relations avec les autres nous aident à survivre aux réalités difficiles de la vie moderne, comme avoir des colocataires pour payer le loyer, des amies pour emmener nos enfants à des activités et des collègues pour partager notre charge de travail. Les relations donnent aussi un but et un sens à nos vies. Sans elles, nous nous sentons isolées, seules et impuissantes.

Les recherches montrent que les femmes qui entretiennent des relations positives sont plus heureuses, en meilleure santé, mieux capables de gérer le stress et vivent même plus longtemps.

Nos cerveaux sont tellement programmés pour les relations que, lorsque nous nous sentons coupées d'une relation – en rupture, rejetées, exclues, isolées, seules –, cela nous fait souffrir. Nos cerveaux intègrent cette douleur émotionnelle de la même manière qu'ils perçoivent le manque d'air ou d'eau, ou la douleur physique.

Les femmes ayant vécu la consommation de substances et des violences conjugales souffrent souvent d'autres formes de rupture relationnelle.

Par exemple, la rupture relationnelle peut nous pousser à chercher du réconfort dans l'alcool, le tabac et d'autres substances. En retour, la consommation problématique de ces substances peut à son tour mener à l'isolement et à des ruptures relationnelles. L'isolement coercitif et la rupture relationnelle sont aussi des dynamiques centrales de pouvoir et de contrôle dans les relations dangereuses. Ces relations peuvent également impliquer une consommation de substances coercitive.

Cette section du cahier de travail vous aidera à réfléchir aux nombreuses relations présentes dans votre vie, et à déterminer celles qui pourraient être saines, malsaines ou dangereuses. Elle proposera des pratiques pour utiliser l'autocompassion dans les relations, pour travailler avec les limites tout en restant en sécurité, et pour créer des relations qui favorisent la croissance. Elle pourra même inspirer des idées sur ce qui doit changer dans la société pour mieux soutenir les femmes.

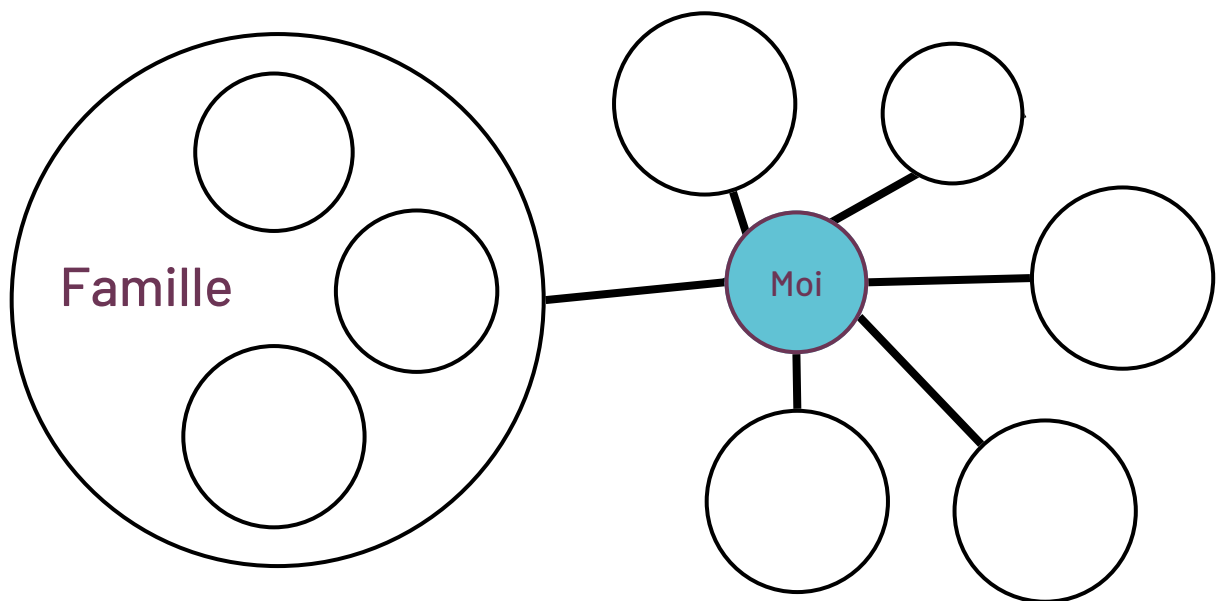
Variétés de relations

La plupart d'entre nous ont de nombreux types de relations dans notre vie. Elles présentent souvent différents niveaux et différentes intensités de rapport.

Elles peuvent inclure des relations avec des conjoints ou conjointes, des membres de la famille, des collègues de travail, des gardiennes d'enfants, des médecins, des conseillers, des parrains et marraines, des enseignants, des entraîneurs sportifs, des voisins, des amies et amis, des personnes que nous croisons régulièrement à la salle de sport.

Exercice de réflexion

- Prenez une grande feuille de papier et créez une carte des relations importantes dans votre vie. Si vous le souhaitez, vous pouvez inclure des relations importantes du passé et d'aujourd'hui. Vous pouvez inclure des personnes qui vivent loin et des relations en ligne. Ajoutez autant de cercles que nécessaire. Regroupez-les comme cela vous semble logique pour vous.



Qualités des relations

« Une relation est l'énergie qui existe entre les personnes lorsqu'elles se sentent reconnues, entendues et valorisées; lorsqu'elles peuvent donner et recevoir sans jugement; et lorsqu'elles puisent du soutien et de la force dans la relation.

– Brené Brown



Les relations saines sont essentielles à notre santé physique et mentale, ainsi qu'à notre rétablissement après un traumatisme, des violences et la consommation de substances. Les relations saines peuvent prendre de nombreuses formes – des amis et amies qui vous aident à vous détendre et à vous amuser, des gardiennes d'enfants fiables qui vous permettent de travailler, un thérapeute qui écoute avec bienveillance et attention.

Les relations saines sont généralement bienveillantes et énergisantes. Selon Stephanie Covington, elles impliquent un respect mutuel, de la compassion pour la souffrance de l'autre et la réciprocité – un investissement égal de temps et de soin dans la relation.

Voici quelques qualités de relations saines, malsaines et abusives. Voyez si vous pouvez penser à d'autres qualités.

Saines

Une relation saine avec votre partenaire comprend :

- La sécurité
- La bienveillance
- Le soutien
- Le respect
- La confiance
- Les compromis
- Une communication claire
- La liberté de choisir et d'être vous-même
- De l'amour de soi et des autres

Malsaines

Vous pouvez être dans une relation malsaine si vous vous sentez :

- Méprisée
- Jugée, critiquée, jamais assez bien
- Méfiante
- En manque de communication
- Non soutenue
- Seule, même lorsque vous êtes ensemble
- Attaquée pour avoir passé du temps avec d'autres personnes
- Épuisée d'être toujours responsable
- Incapable de prendre des décisions
- En situation d'inégalité économique
- Aux prises avec des comportements de dépendance courants
- Engagée dans des disputes vengeresses ou cruelles

Abusives

Une relation est abusive si votre partenaire :

- Vous contrôle
- Vous isole des autres
- Vous insulte, vous rabaisse
- Vous blesse ou blesse quelqu'un de proche
- Vous attaque physiquement
- Vous accuse de tromperie sans fondement
- Vous prive d'accès à de l'argent ou un emploi
- Vous fait peur lorsque vous demandez de l'aide
- Nie ses abus

Qualités des relations – Exercice de réflexion

- Quelles sont les trois relations les plus importantes dans votre vie en ce moment? Si vous avez dessiné une carte dans l'exercice ci-dessus, relisez-la. Pouvez-vous dire si ces relations sont saines, malsaines ou dangereuses? Soyez honnête. Si une relation présente des caractéristiques de plus d'une catégorie, vous pouvez toujours la classer comme saine/malsaine ou malsaine/dangereuse.

Qui	Saine, malsaine, dangereuse	Pourquoi
Personne 1		
Personne 2		
Personne 3		



Témoignages de survivantes

« Je suis une survivante de violences conjugales. »

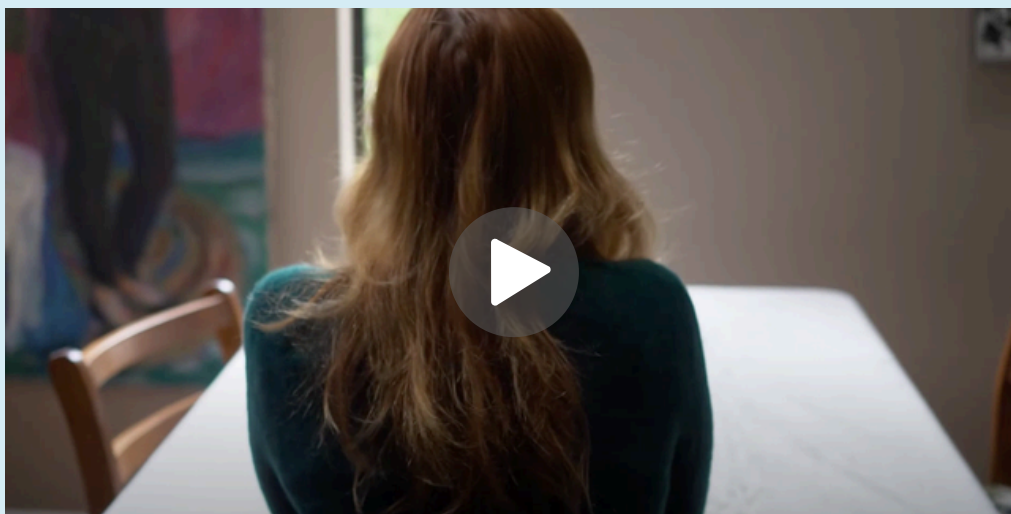
Dans cette vidéo (en anglais), une femme partage ses expériences de violences conjugales et se définit comme survivante pour la première fois.



Balayer ce code
QR pour accéder
à la vidéo.

« Lettre de Jane »

Dans cette vidéo (en anglais), des intervenantes lisent une compilation de témoignages de femmes ayant consommé des substances et racontent leurs parcours de guérison et de transformation, grâce aux programmes de HerWay Home à Victoria, Colombie-Britannique.



Balayer ce code
QR pour accéder
à la vidéo.

Pouvoir et contrôle

« L'un des plus grands risques que courent les femmes est l'abus et les violences qui se produisent dans les relations.

– Stephanie S. Covington



Une femme sur trois dans le monde subit des violences, principalement de la part d'un partenaire intime. C'est pourquoi les violences contre les femmes ont été reconnues comme un problème de santé publique (ONU Femmes). En tant que femmes, nous pouvons rencontrer des enjeux de pouvoir et de contrôle dans de nombreuses relations.

Dans les relations malsaines ou dangereuses, ces dynamiques de pouvoir et de contrôle pèsent lourd et sont centrales. Cette roue du pouvoir et du contrôle documente certaines stratégies courantes dans les relations abusives.

L'intimidation se produit quand un partenaire nous fait peur – avec des expressions faciales agressives, en détruisant nos biens, en blessant nos enfants ou nos animaux, ou avec des insultes verbales.

La violence psychologique prend la forme d'insultes, d'humiliations, de culpabilisation et de jeux psychologiques manipulateurs.

L'exploitation financière consiste à restreindre l'accès aux finances, à vous empêcher d'avoir un emploi, à refuser de travailler et à abuser du crédit d'une partenaire.



Source : <https://www.theduluthmodel.org/wheel-gallery/>

Si un partenaire essaie de contrôler les personnes que nous voyons et à qui nous parlons – par exemple, en nous empêchant de voir notre famille ou nos amis –, il utilise l'isolement comme stratégie.

Un partenaire contrôlant peut menacer de nous faire du mal ou de faire du mal à des membres de notre famille, menacer de se suicider, menacer de nous quitter, ou menacer de nous dénoncer pour travail illégal.

Un partenaire coercitif nous persuadera de faire quelque chose que nous ne voulons vraiment pas faire, par la force ou les menaces. Nous pouvons être forcées de mentir, de voler, de vendre des substances illégales, ou d'avoir des relations sexuelles avec des partenaires ou des inconnus contre notre volonté. Nous pouvons être forcées de renoncer à la contraception, de subir un avortement, ou d'avoir une grossesse non désirée.

De plus en plus, la technologie est utilisée pour imposer le pouvoir et le contrôle dans chacun des domaines de ce cycle. Cela peut impliquer le contrôle de l'utilisation de la technologie et des réseaux sociaux d'une partenaire, la diffusion de messages diffamatoires en ligne à son sujet, le cyberharcèlement et la cyberintimidation.

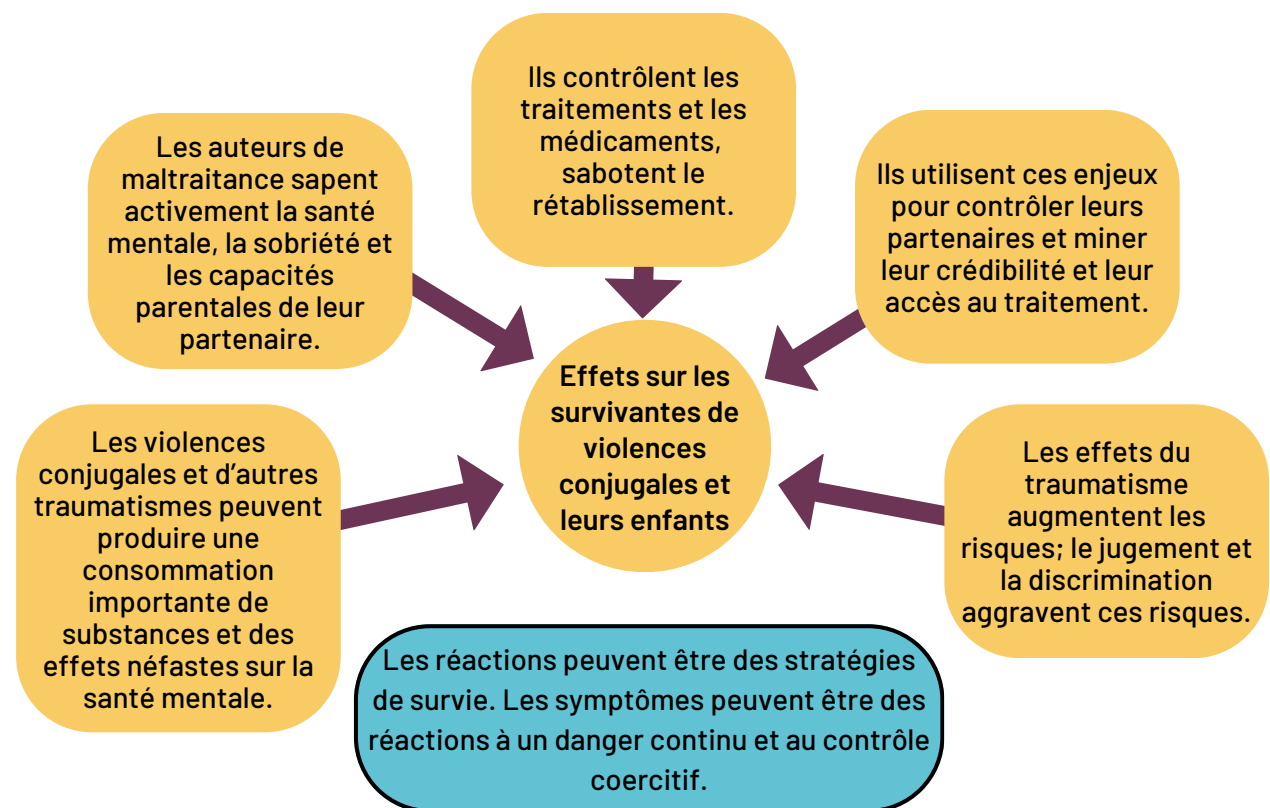
Coercition liée à la consommation de substances

Si un partenaire vous force ou vous pousse à consommer des substances, sabote délibérément votre rétablissement, ou refuse de faire garder les enfants ou de fournir le transport nécessaire pour suivre un traitement, il s'agit de coercition liée à la consommation de substances.

Un sondage mené en 2012 auprès des appelantes de la ligne téléphonique nationale des États-Unis sur les violences conjugales a révélé que 43 % d'entre elles avaient subi au moins un de ces trois types de coercition :

- Un partenaire les avait poussées ou forcées à consommer des substances.
- Un partenaire avait menacé de signaler leur consommation aux autorités pour les empêcher d'obtenir ce dont elles avaient besoin (p. ex., la garde des enfants ou un emploi).
- Elles avaient eu peur d'appeler la police à l'aide parce que leur partenaire disait qu'on ne les croirait pas ou qu'on les arrêterait pour consommation de substances.

Traumatismes, consommation de substances et violences conjugales : Examinons les faits



Adaptation de : <https://ncdvtmh.org/>

Égalité

L'alternative à une relation de pouvoir et de contrôle est une relation d'égalité.

La roue de l'égalité illustre à quoi cela ressemble.



Source : <https://www.theduluthmodel.org/wheel-gallery/>

Agir dans les relations

« Les femmes sont fortes. Nous supportons la douleur de l'accouchement. Nous sommes le socle de la famille. Nous naviguons habilement les conflits interpersonnels et affrontons l'adversité. Mais tant que nous n'apprendrons pas à nous défendre avec la même énergie féroce que celle que nous utilisons pour prendre soin des autres, notre capacité à relever les grands défis du monde restera limitée.

– Kristin Neff



Il peut être difficile d'être honnête avec soi-même au sujet de certaines relations, surtout si elles représentent ce que vous avez toujours connu. Aucune relation n'est parfaite, et même les relations saines comportent des moments d'insatisfaction, d'ennui, de disputes ou de conflits.

Mais si l'une de vos relations est clairement malsaine ou dangereuse, ou vous rend anxieuse ou craintive, même le simple fait d'écrire cela peut faire surgir de la colère, du chagrin, de la honte, de la peur, voire une paralysie face à l'idée de changer. Beaucoup de femmes ont du mal à reconnaître qu'elles sont dans une relation dangereuse ou abusive, et il existe de bonnes raisons à ce déni persistant.

La honte peut être écrasante. La peur d'actes de violence supplémentaires peut l'être aussi – contre vous, vos enfants ou même vos animaux de compagnie. Quitter une relation peut également être terrifiant, avec les défis liés au logement, au travail, à la garde d'enfants et au soutien communautaire, surtout si vous êtes isolée et vulnérable sur le plan émotionnel et économique.



Agir dans les relations

Les pratiques d'autocompassion envers soi-même peuvent aussi aider dans les relations.

L'autocompassion tendre peut vous aider à « vivre avec » la réalité de votre situation et les émotions qui surgissent, sans jugement ni honte. L'autocompassion féroce peut vous aider à vous protéger, à affirmer votre pouvoir et à vous motiver à changer.

L'autocompassion consciente peut vouloir dire que vous vous autorisez à ressentir pleinement votre rage face à l'injustice de la situation et votre tristesse face au fait que votre partenaire semble si peu se soucier de vous.

Cela peut vouloir dire que votre discours intérieur devrait comporter des mots d'amour, tout en résolvant fermement de poser des limites claires autour de la communication et des responsabilités parentales dès que votre partenaire est sobre.

L'autocompassion tendre peut aussi vouloir se traduire par reconnaître votre peur, si ce partenaire devient souvent violent après avoir bu, et faire un exercice de respiration pour calmer votre système nerveux. L'autocompassion féroce peut signifier quitter la pièce discrètement pour vous protéger. Cela peut vouloir dire appeler immédiatement une ligne de crise pour obtenir du soutien et des conseils afin de quitter la relation. Cela peut vouloir dire que vous devez créer un plan de sécurité.

Exercice de réflexion

- Essayez cet exercice audio d'autocompassion protectrice de 8 minutes (en anglais).
<https://self-compassion.org/practices/protective-self-compassion-break-2/>.



Poser des limites efficaces



Les limites sont une condition préalable à la compassion et à l'empathie. Nous ne pouvons pas établir une relation avec quelqu'un à moins de bien savoir où nos limites s'arrêtent et où les siennes commencent. S'il n'y a pas d'autonomie entre les gens, alors il n'y a pas de compassion ni d'empathie, seulement de la confusion.

– Brené Brown



Le processus de poser des limites efficaces est central aux relations saines. Les autres ne peuvent pas savoir ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin si vous ne le leur dites pas.

Communiquer vos limites aux autres est positif et sain, tant que cela ne vous met pas en danger. Si vous vivez actuellement une relation abusive, violente ou dangereuse sur un autre plan, votre priorité doit être la sécurité. Demandez-vous toujours d'abord : est-ce sécuritaire ou cela va-t-il me nuire?

Rappelez-vous : il n'y a aucune excuse pour la maltraitance. Les violences sont toujours la faute de l'auteur de la maltraitance, que vous exprimiez clairement vos limites ou non.

Poser des limites peut être plus difficile pour les femmes que pour les hommes, en raison de la socialisation. Les femmes qui s'affirment sont souvent décrites négativement comme trop exigeantes, émotionnelles ou emmerdeuses, alors que les hommes sont plus souvent vus comme assertifs et déterminés.

Vos limites sont des frontières que vous pouvez tracer autour de vous. Il s'agit des limites que vous pouvez poser avec d'autres personnes. Ces limites définissent où vos frontières s'arrêtent et où celles de l'autre commencent.

Il existe de nombreux types de limites. Elles peuvent être physiques : vous décidez de votre proximité physique avec quelqu'un, ainsi que si cette personne peut vous toucher, et où. Elles peuvent être émotionnelles, sexuelles ou spirituelles. Elles peuvent concerner vos finances, votre famille, votre travail, votre espace de vie, vos croyances, vos valeurs, vos objectifs, vos comportements en ligne ou votre gestion du temps.

Poser des limites efficaces

Les limites peuvent prendre de nombreuses formes, au sujet de votre temps, de votre intimité, de votre corps, de votre espace personnel, etc. Elles peuvent être difficiles à établir et vous devrez peut-être les répéter au début, fermement et avec gentillesse, surtout si l'autre fait des efforts, mais a du mal à changer son comportement.

Les phrases commençant par « Je » peuvent être très utiles si quelqu'un a du mal à accepter vos choix : *Je dois faire de l'exercice chaque jour. Je veux apprendre à conduire. Je ne veux plus fumer. J'ai besoin de passer du temps avec d'autres amis.*

Étapes pour poser une limite :

1. La première étape consiste à *reconnaître vos besoins*.
2. La deuxième étape consiste à *nommer le problème*.
3. La troisième étape consiste à *indiquer à l'autre personne le comportement que vous souhaitez*.

En voici des exemples :

1. **Reconnaître** : *J'ai besoin d'avoir un espace privé dans cette maison.*
2. **Nommer** : *Je n'aime pas le fait que mes colocataires entrent dans ma chambre quand bon leur semble.*
3. **Indiquer** : *Merci de ne pas entrer dans ma chambre sans frapper et d'attendre d'y être invité.*

N'oubliez pas que, dans une relation saine, vous avez le droit de faire des choix personnels sur tous les aspects de votre vie, dans les limites de vos moyens et de vos capacités. Vous choisissez vos vêtements et vous décidez si vous vous teignez les cheveux. Vous choisissez où vous vivez, et avec qui. Vous choisissez votre travail ou vos études, et comment dépenser votre argent.

Mais il se peut que vous n'ayez pas la force, l'énergie ou la sécurité nécessaire pour poser une limite. N'oubliez pas que communiquer une limite n'est pas une étape positive si cela vous met en danger. Demandez-vous toujours d'abord : est-ce sécuritaire ou cela va-t-il me nuire?

Le droit de dire non

Poser une limite peut impliquer de dire non à quelqu'un. Cela peut être très difficile, surtout si vous craignez la déception, la tristesse ou la colère de l'autre personne.

Vous pourriez ne pas vouloir boire de l'alcool ou aller voir un film violent. Vous pourriez ne pas vouloir être mère au foyer. Vous pourriez ne pas vouloir travailler de nuit avec un gérant en qui vous n'avez pas confiance.

Parfois, et malgré vos efforts, les gens peuvent ne pas respecter vos limites. Ils refusent peut-être de reconnaître vos besoins. Peut-être vous sentez-vous bafouée ou contrôlée. Cela est alors une relation malsaine ou dangereuse.

N'oubliez pas que les violences sont toujours la faute de l'auteur de la maltraitance, que vous exprimiez clairement vos limites ou non.

Peu importe s'il s'agit d'un sujet mineur ou majeur.
Vous avez toujours le droit de dire non.



Le droit de dire non – Exercice de réflexion

- À quel point est-il facile, pour vous, de dire non? Est-ce que vous trouvez difficile de dire non pour certaines choses ou à certaines personnes, même lorsque vous voulez le faire? *(En voici des exemples : des avances sexuelles, des procédures médicales, votre patron, votre partenaire, votre enfant qui réclame du temps d'écran, l'alcool, la cigarette, etc.)*
- Décrivez un exemple de quelque chose que vous avez fait alors que vous ne le vouliez pas, parce que vous aviez peur de dire non.
- Que se serait-il passé si vous aviez dit non? Cela aurait-il été pire que d'accepter? Auriez-vous été en danger?
- Y a-t-il une façon dont vous auriez pu dire non tout en restant en sécurité?
- Entraînez-vous à dire non de manière ferme, à une personne à qui vous avez du mal à dire non. Parlez à voix haute à une photo de cette personne si vous en avez une. Dessinez son portrait si vous n'avez pas de photo.



Mettre fin aux relations



Tout ce que je ne peux pas transformer en quelque chose de merveilleux, je l'abandonne.

– Anaïs Nin



Si vous savez déjà que vous avez des relations malsaines ou dangereuses dans votre vie en ce moment, ou si vous les avez reconnues dans ce chapitre, vous pourriez avoir besoin d'agir.

Peut-être avez-vous simplement besoin de créer plus de distance, ou de poser des limites plus claires par rapport à votre temps, ou à votre implication émotionnelle ou physique.

Et peut-être y a-t-il une relation que vous devez quitter. Dans ce cas, il est essentiel de chercher du soutien et de créer d'abord un plan de sécurité, afin de partir en toute sécurité.

Pour la plupart des gens, quitter une relation est un processus très difficile. Souvent, nous avons des sentiments contradictoires, même dans des relations malsaines ou dangereuses. Le simple fait de penser à mettre fin à une relation peut déclencher un mélange confus d'émotions – amour et peur, désir et rage, confort et anxiété, culpabilité, honte, bonheur, regret, tristesse, ou même gratitude.

Vos sentiments peuvent aussi être simples et clairs – un désir de partir, tempéré par la peur d'une réaction en colère, accusatrice ou violente. Ou vous pouvez craindre de ne pas pouvoir vous loger, vous nourrir et vous faire vivre, vous-même et vos enfants ou d'autres membres de votre famille.

S'il s'agit d'une relation au sujet de laquelle vous n'avez pas de préoccupations de sécurité, il est généralement préférable d'être directe, honnête et gentille. Assumez la responsabilité personnelle, parlez avec des phrases qui commencent par « Je », et soyez reconnaissante des cadeaux ou des beaux moments vécus de cette relation.

Si vous avez des préoccupations de sécurité, il est important de trouver de l'aide et de faire un plan de sécurité avant de tenter de partir. Préparez-vous, rassemblez et contactez des amis, amies et membres de la famille dignes de confiance. Pour trouver un refuge ou des services près de chez vous, consultez <https://hebergementfemmes.ca/>.

Les femmes dans des relations violentes courent le plus grand risque de subir davantage d'actes de violence lorsqu'elles disent vouloir partir, ou lorsqu'elles viennent de partir. Il est donc très important de ne pas annoncer votre intention de quitter ni d'essayer de mettre fin à une relation malsaine ou dangereuse, tant que vous n'avez pas de plan de sécurité.

Mettre fin aux relations – Exercice de réflexion

- Y a-t-il des relations dans votre vie auxquelles vous aimeriez mettre fin?
- Quelles émotions surgissent lorsque vous y pensez?
- Avez-vous des préoccupations de sécurité concernant la fin de cette relation?
- Écrivez le nom de trois amies, membres de la famille ou ressources communautaires de confiance à qui vous pouvez vous adresser pour commencer ce processus en toute sécurité.



Relations qui favorisent la croissance

« L'amour est une combinaison de soin, d'engagement, de connaissances, de responsabilité, de respect et de confiance.

– bell hooks



Avez-vous des relations qui vous semblent encourageantes? Y a-t-il des personnes fiables dans votre vie, qui vous aident lorsque vous en avez besoin, et qui vous encouragent toujours à croire en vous et en votre guérison? Des personnes dont la compagnie vous énergise et vous donne le sentiment d'être en vie?

Il s'agit de relations qui favorisent la croissance. Et, si vous en avez déjà, il s'agit aussi de relations à cultiver. Peut-être aimeriez-vous établir une ou deux de ces relations dans votre vie si vous n'en avez pas encore.

Cinq bons éléments

Jean Baker Miller et ses collègues, qui ont codéveloppé une nouvelle psychologie féministe pour les femmes dans les années 1970, ont décrit les « cinq bons éléments » des relations qui favorisent la croissance mutuelle :

1. l'élan (énergie, vitalité);
2. la clarté (connaissance de soi et de l'autre);
3. un sentiment plus fort de sa propre valeur;
4. la productivité (autonomisation et action);
5. le désir d'avoir davantage de relations qui favorisent la croissance.

Nous pouvons cultiver ces relations dans de nombreux domaines de nos vies. Il peut s'agir d'amitiés où l'on échange régulièrement, où l'on partage sincèrement ce que l'on porte en soi, et où l'on s'écoute avec attention et bienveillance

Il peut s'agir de relations amoureuses où nous reconnaissons et valorisons mutuellement nos talents et nous nous encourageons à nous ouvrir au monde pour réaliser notre plein potentiel.

Ces relations peuvent se trouver dans divers contextes, p. ex., des partenaires d'exercice qui courent ou s'entraînent ensemble, des collègues qui réalisent un projet ensemble, des voisins qui s'entraident pour le jardinage communautaire ou les soins aux personnes âgées, des groupes engagés dans l'action pour le changement social. Toutes ces situations sont des possibilités pour créer des relations qui favorisent la croissance.

Relations qui favorisent la croissance – Exercice de réflexion

- Y a-t-il des relations dans votre vie qui contiennent déjà ces « cinq bons éléments »?
- Y a-t-il des relations saines dans votre vie qui comportent un ou plusieurs de ces éléments? Pourriez-vous cultiver cette relation afin qu'elle devienne une relation qui favorise la croissance?
- Y a-t-il des personnes que vous connaissez, ou des lieux que vous fréquentez, où il pourrait y avoir des possibilités de créer de nouvelles relations qui favorisent la croissance?



Activités d'enrichissement et ressources à explorer

Activités d'enrichissement

- Regardez *The Power in Developing Personal Boundaries* sur YouTube, avec Darlene Lancer.
- Série de séances éducatives intitulée *She Recovers Foundation Mental Health Mondays*.
- Écoutez cette méditation audio guidée de compassion féroce envers soi-même, intitulée *Fierce Friend* (15 min), de Kristin Neff, sur self-compassion.org.
- Essayez cette méditation audio guidée de pleine conscience et de compassion (20 min) de Tara Brach; <https://www.tarabrach.com/meditation-practice-rain/>.

Ressources

Voici quelques liens vers des ressources pour vous aider à vous éloigner de la consommation de l'alcool et du tabac, et vous aider par rapport aux violences conjugales et à l'acquisition de compétences relationnelles et d'adaptation.

- *Women and Alcohol: A Women's Health Resource* – Centre of Excellence for Women's Health.
- *Liberation! Helping women quit smoking* – Centre of Excellence for Women's Health.
- Fiches *Les femmes et l'alcool*, *Femmes, nicotine et tabac*, *Substances et prudence* et *Le maternage et les opioïdes (grossesse, rôle parental et allaitement)* – Centre of Excellence for Women's Health.
- *When Love Hurts* – un livre et des ressources pour les femmes.
- *Safety on Line: The Technology Safety and Privacy Toolkit* – de l'organisme BC Society of Transition Houses.
- *Plan de sécurité* – une ressource en ligne d'Hébergement Femmes.
- *Safe Coping Skills sheets* – du groupe Seeking Safety.
- *Finding your Best Self: Recovery from Addiction, Trauma or Both* – un livre de Lisa Najavits, qu'on peut commander en ligne.

Notes

Cette section vous permet de noter vos réflexions lorsque vous participez au groupe de soutien Femmes fortes et que vous utilisez ce cahier de travail. La section des notes et des questions sera répétée à la fin de chaque chapitre, pour que vous puissiez continuer à réfléchir tout au long de votre cheminement.

Ces notes peuvent aussi être utiles si vous souhaitez partager vos réflexions lors du groupe de discussion prévu à la fin du projet pilote Femmes fortes.

Globalement, comment décririez-vous votre expérience par rapport au groupe Femmes fortes et à ce cahier de travail jusqu'à présent?

Quelle a été votre partie préférée, jusqu'ici?

Qu'avez-vous appris jusqu'ici?

Avez-vous appris quelque chose que vous avez trouvé utile à mettre en pratique dans votre vie?

Notes

À quel moment vous êtes-vous sentie la plus engagée dans le groupe cette semaine? Pourquoi?

À quel moment vous êtes-vous sentie le moins engagée? Pourquoi?

Quelles activités de ce chapitre du cahier de travail vous ont semblé les plus utiles? Pourquoi?

Qu'aimeriez-vous retrouver davantage dans le cahier de travail? Et moins?

Qu'avez-vous appris des autres femmes, et avec elles, dans le groupe Femmes fortes jusqu'ici?

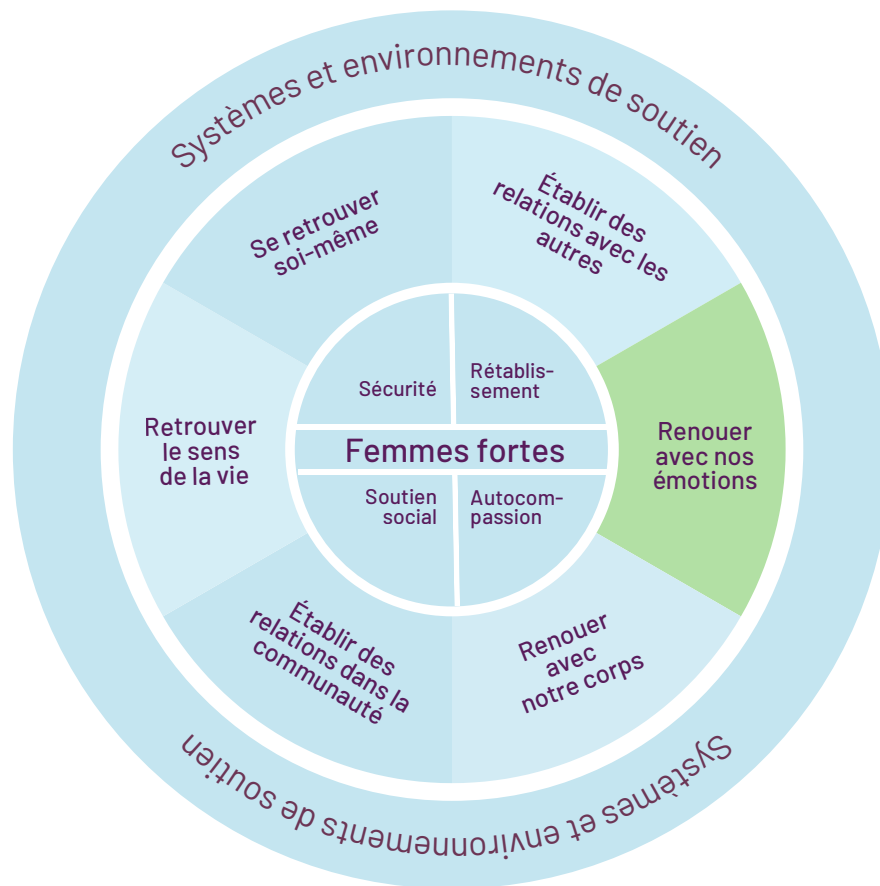
Vos autres réflexions

Notes

Références

- Bowlby, J. (1980), *Attachment and loss: Volume 1. Attachment*, Basic Books.
- Brown, B. (2021), *Atlas of the heart: Mapping meaningful connection and the language of human experience*, Random House.
- Copeland, M. E., et M. Harris (2000), *Healing the trauma of abuse: A women's workbook*, New Harbinger Publications.
- Covington, S. S. (2019), *Helping women recover: A program for treating addiction. A woman's journal* (3e éd.), Jossey-Bass, Wiley.
- hooks, b. (2002), *Communion: The female search for love*, William Morrow Paperbacks.
- Johnson, S. (2013), *Love sense: The revolutionary new science of romantic relationships*, Little Brown and Company.
- Miller, J. B. (1987), *Toward a new psychology of women* (2e éd.), Beacon Press.
- Native Women's Association of Canada, *You are not alone: A toolkit for Indigenous women, girls and gender-diverse people escaping domestic violence*.
- Neff, K. (2021), *Fierce self-compassion: How women can harness kindness to speak up, claim their power, and thrive*, Harper Collins.
- Warshaw, C., Lyon, E., Bland, P. J., Phillips, H., et M. Hooper (2014), *Mental health and substance use coercion surveys: Report from the National Centre on Domestic Violence, Trauma and Mental Health and the National Domestic Violence Hotline*.
- West, C. K. (2005), « The map of relational-cultural theory, *Women & Therapy* », 28(3-4), 93-110. https://doi.org/10.1300/J015v28n03_05
- Williams, R. E., et J.S. Kraft (2022), *The mindfulness workbook for addiction: A guide to coping with the grief, stress & anger that trigger addictive behaviors*, New Harbinger Publications.

Chapitre 3



Dans ce chapitre, vous :

1. Reconnaissez et nommez les émotions.
2. Explorerez les liens entre vos émotions, la consommation de substances et les violences conjugales.
3. Réfléchirez à des expériences de honte, de colère, de chagrin, de gratitude et de bonheur.
4. Perfectionnerez des pratiques d'autocompassion et de conscience de l'ici-maintenant.
5. Augmenterez votre capacité à vivre vos émotions et à construire le bien-être.



Strong Women

Renouer avec nos émotions



Nos sentiments sont nos chemins les plus authentiques vers la connaissance.

– Audre Lorde



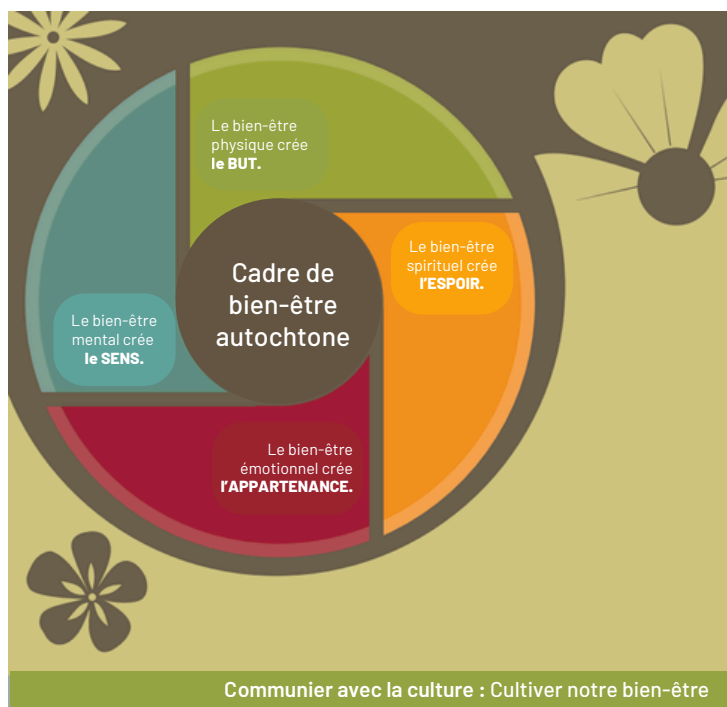
Chanson du chapitre: Recovering, par Céline Dion



Nos émotions sont très importantes pour notre santé et notre bien-être. Elles nous aident à rester en sécurité. Elles nous donnent une feuille de route pour vivre une vie épanouissante.

Chaque émotion peut ouvrir la porte à de nombreuses prises de conscience. Par exemple, la peur peut nous faire réaliser le danger d'une situation. Le chagrin peut nous montrer ce que nous chérissons. La honte peut signaler que nous nous éloignons de nos valeurs fondamentales, personnelles ou culturelles. Le bonheur peut nous guider vers un travail enrichissant et des relations épanouissantes.

Du point de vue autochtone, nos émotions sont l'un des quatre piliers du bien-être, avec l'esprit, le corps et l'âme. Le bien-être émotionnel nous aide à créer l'appartenance et à la ressentir.



L'ainé Jim Dumont a écrit ceci :
« Le bien-être, du point de vue autochtone, est une personne en santé et qui a atteint la plénitude. Cela s'exprime par un sens de l'équilibre entre l'esprit, l'émotion, le mental et le physique. Au cœur du bien-être se trouve la croyance en sa relation avec la langue, la terre, les êtres de la création et les ancêtres, soutenue par une famille et un environnement bienveillants. »

Source : https://cyfn.ca/wp-content/uploads/2016/10/Growing-Wellness-Activity_Guide_DIGITAL_FILE.pdf

Ressentir nos émotions

Notre vie est également remplie de tâches et d'obligations, de responsabilités et de difficultés. Il n'est pas toujours facile de prêter pleinement attention à nos émotions plus difficiles lorsqu'elles surgissent.

Nous ne pouvons pas pleurer ouvertement en servant un café à un client. Nous ne pouvons pas exprimer notre colère en donnant un cours ou en nourrissant un bébé. Nous ne pouvons pas exprimer la peur, la colère ou le chagrin dans une relation non sécuritaire, surtout si ces émotions déclenchent des violences de la part d'un partenaire. Nous finissons par réprimer ou mettre de côté nos sentiments.

Même lorsque nous avons du temps et sommes dans un endroit approprié, il n'est pas facile de ressentir des émotions intenses. Si nous n'avons pas eu de proches bienveillants et attentifs s'occupant de nous durant notre enfance, nous n'avons peut-être jamais vécu nos émotions intenses dans un milieu sécuritaire. Nous avons peut-être appris à avoir peur de certaines émotions. Il est possible que, dans votre famille, il ait été acceptable de ressentir de la tristesse, mais pas de la peur. Ou que le bonheur ait été encouragé, mais la colère interdite.

Celles d'entre nous qui ont vécu à la fois la consommation de substances et des violences conjugales peuvent avoir des émotions très complexes liées à ces expériences.

Par exemple, certaines femmes consomment des substances pour engourdir leurs sentiments de tristesse, de peur ou de colère dans une relation violente. Certaines femmes constatent que la consommation de substances intensifie leurs émotions et augmente les violences dans leur relation.

Beaucoup de femmes ressentent de la honte, du chagrin et de la colère à propos de leurs expériences de consommation problématique et de violences conjugales, pendant que cela se produit, et après, durant leur processus de rétablissement.

Beaucoup de filles et de femmes ont aussi grandi avec un idéal culturel selon lequel nous devons être douces, maternantes, compatissantes, calmes, gentilles et serviables. Notre colère perturbe cet idéal. Nous avons peu de moyens pour exprimer sainement la rage.

Ressentir nos émotions – Exercice de réflexion

- Comment vos émotions étaient-elles accueillies lorsque vous étiez enfant? Vous souvenez-vous si vos parents ou proches vous offraient un lieu sûr pour ressentir vos émotions? (*Peut-être que quelqu'un vous tenait dans ses bras pendant que vous pleuriez, ou riait avec vous de vos blagues?*)
- Vous souvenez-vous quelles émotions étaient rejetées ou découragées lorsque vous étiez une fille? (*Peut-être que vous étiez punie pour avoir été en colère, ou que vos peurs étaient tournées en ridicule?*)



Vivre nos émotions

« En refoulant ce qui nous fait mal, nous pensons dresser un mur contre la douleur. Mais à long terme, comme il empêche la croissance, le mur nous fait plus de mal que la douleur, qui, si nous acceptons simplement de la supporter, s'estomperait bientôt. Nous la vivons et elle disparaît. »

– Alice Walker



Dans les moments de traumatisme ou de crise, si nous n'avons pas un « contenant » assez solide pour accueillir et ressentir nos émotions, elles se détachent de nous. Cela peut arriver si nous vivons dans une situation traumatisante présentement, avec un partenaire violent, dans la pauvreté, aux prises avec un traumatisme, ou avec la consommation de substances ou une dépendance.

Quand notre peur, notre chagrin, notre honte et notre rage semblent trop intenses, quand ces émotions paraissent dangereuses ou accablantes, nous essayons de les repousser. Nous faisons tout ce que nous pouvons pour nous sentir mieux et continuer à vivre dans le monde. Parfois, ce processus est essentiel pour notre sécurité et notre bien-être à un moment donné.

Mais ces sentiments ne disparaissent pas vraiment. Lorsqu'ils refont surface, nous pouvons tenter de les éviter à nouveau en fumant une cigarette, en nous distrayant avec la technologie ou en allant magasiner. Nous pouvons les engourdir avec de la nourriture, de l'alcool ou d'autres drogues. Nous continuons à trouver des moyens familiers de nous adapter, jusqu'à ce que d'autres possibilités se présentent.

Cette image montre comment la consommation de substances peut évoluer : ce qui commence comme une activité sociale peut devenir problématique ou entraîner une dépendance. La consommation de substances peut devenir problématique lorsqu'elle est utilisée pour composer avec la douleur ou des situations négatives. Un cycle peut se développer – la consommation de substances menant à la détérioration des relations et de la santé, avec une augmentation de la consommation –, pour faire face à la douleur et éviter les effets du sevrage. Lorsqu'on comprend ce cycle, on peut voir qu'il est possible d'en sortir à tout moment.



L'évitement ou la répression des émotions affecte notre santé mentale et physique. Les recherches montrent que les émotions refoulées peuvent entraîner de la dépression et de l'anxiété, ainsi que jouer un rôle dans des maladies physiques comme les troubles auto-immunitaires, les maladies cardiaques et les troubles gastro-intestinaux. Et si nous continuons à utiliser la nourriture ou les substances pour éviter nos émotions, cela peut nous conduire vers des dépendances et/ou des troubles alimentaires.

À l'inverse, tant que nous sommes dans un lieu sûr, si nous pouvons apprendre à vivre nos émotions difficiles, elles peuvent devenir une source d'énergie, de beauté, de relations et de guérison.

Vivre nos émotions – Exercice de réflexion

- Lesquels de ces moyens avez-vous utilisés pour éviter ou contrôler des émotions accablantes? Entourez ou surlignez ceux que vous utilisez. Quels autres moyens ajouteriez-vous? Écrivez-les dans la case vide.

- Trop regarder la télévision
- Fumer des cigarettes
- Vapoter
- Faire trop d'exercice
- Trop manger
- Rester au lit
- Quitter une relation
- Rester dans une relation
- Trop dormir
- Blâmer les autres
- Fumer du cannabis
- Éviter les gens
- Jouer à des jeux de hasard

- S'inquiéter de manière obsessive
- Boire de l'alcool
- Consommer de la drogue
- Vous couper ou vous blesser
- Magasiner
- Parcourir les médias sociaux
- Sortir d'une pièce avec fracas
- Mentir au sujet de vos sentiments
- Manquer le travail

- Quel rôle les émotions fortes ont-elles joué dans votre parcours par rapport à la consommation de substances et/ou les violences conjugales? Notez-en autant que vous pouvez en imaginer.



Nommer nos émotions



Le langage nous montre que nommer une expérience ne lui donne pas plus de pouvoir, mais nous donne le pouvoir de la comprendre et de lui donner un sens.

– Brené Brown



La première étape pour vivre nos émotions de manière saine consiste à pouvoir les reconnaître.

Nous vivons de nombreuses émotions. Nous les ressentons avec des degrés d'intensité variés. Plus nous avons de mots pour décrire nos sentiments, mieux c'est.

Nous avons besoin de mots comme culpabilité, émerveillement, admiration, stress, amour, anxiété, désespoir, nostalgie et triomphe pour donner un sens à nos expériences et les partager avec les autres. Nous avons aussi besoin de mots comme ennui, confusion, mépris et envie irrésistible.

En fait, la recherche montre que le langage ne se contente pas de communiquer l'émotion, il influence aussi ce que nous ressentons et notre capacité à demander de l'aide.

Le langage nous aide à traiter l'information sensorielle et à interpréter les données émotionnelles; il nous aide à reconnaître les émotions des autres et à gérer nos propres expériences émotionnelles.

Exercice de réflexion

Un tableau de mots décrivant des émotions se trouve à la page suivante.

- Entourez ou surlignez les états émotionnels que vous ressentez, régulièrement ou de temps en temps. Qu'ajouteriez-vous d'autre au tableau?
- Parmi ces sentiments, lesquels sont les plus difficiles pour vous? Lesquels évitez-vous, engourdissez-vous ou refoulez-vous?
- Quelles émotions ressentez-vous le plus?



Nommer nos émotions – Exercice de réflexion

Aimante	Effrayée	En colère	Honteuse	Triste	Heureuse
Chaleureuse	Anxieuse	Haineuse	Blessée	En deuil	Joyeuse
Courageuse	Inquiète	Jalouse	Coupable	Sympathique	Excitée
Attentionnée	Prudente	Envieuse	Embarrassée	Dégoûtée	Enchantée
Soulagé	Confuse	Enragée	Timide	Envie irrésistible	Ébahie
Patiente	Méfiant	Frustrée	Fragile	Nostalgique	Pleine d'espoir
En sécurité	Courageuse	Choquée	Isolée	Lassée	Triomphante
En adoration	Stressée	Amère	Maladroite	Avec le cœur brisé	Surprise
Confiante	Horriée	Agacée	Maladroite	Déprimée	Calme
Créative	Nerveuse	Trahie	Humiliée	Vide	Fortunée
Romantique	Étonnée	Indignée	Pleine de regrets	Nulle	Curieuse
Reconnaissante	Terrifiée	Furieuse	Jugée	Seule	Ravie
Détendue	Incertaine	Avec du ressentiment	Sans valeur	En larmes	Contente
Fière	Soupçonneuse	Vengeuse	Ridiculisée	Découragée	Sereine
Valorisée	Insensible	Irritée	Dévalorisée	Déçue	Reconnaissante



Nommer nos émotions – Exercice de réflexion

- Lesquelles de ces émotions sont liées, pour vous, à la consommation de substances, ou à vos expériences de violence conjugale? (*P. ex., fumez-vous, vapotez-vous ou buvez-vous lorsque vous vous sentez triste, en colère, embarrassée, coupable ou honteuse? Y a-t-il des émotions, ressenties par vous ou votre partenaire, qui déclenchent des actes de violence ou qui en résultent?*)

- Choisissez une de ces émotions difficiles et dessinez une image pour exprimer ce qu'elle vous fait ressentir. Utilisez des couleurs et pensez à utiliser des métaphores (*p. ex., votre colère ressemble-t-elle à une scie à chaîne, à un volcan? Votre tristesse prend-elle la forme d'un tourbillon ou d'un marécage boueux? Y a-t-il un animal, une couleur ou une forme qui représente votre peur?*)

- Maintenant, choisissez une émotion que vous aimeriez ressentir davantage et faites le même exercice.



Exercices de conscience d'ici-maintenant et d'apaisement

Si vous vous sentez accablée ou envahie par une émotion forte et difficile, ces exercices peuvent vous aider à vous apaiser et à vous donner conscience de l'ici-maintenant, et retrouver un état plus calme et centré.

Plan physique (axés sur vos sens)

Marchez lentement et remarquez chaque pas en disant « gauche » et « droite ».

Frottez vos paumes ensemble. Tapez dans vos mains. Écoutez le son. Ressentez la sensation.

Enfoncez vos pieds dans le sol. Sentez-vous appuyée, enracinée et reliée à la terre.

Passez de l'eau froide ou chaude sur vos mains.

Respirez profondément par le nez. Quand vous expirez par la bouche, faites un son comme l'océan. Sentez le rythme de votre respiration, comme les vagues de l'océan qui arrivent et repartent.

Plan mental (axés sur votre esprit)

Arrêtez-vous et écoutez. Remarquez et nommez ce que vous entendez près de vous et au loin.

Nommez vos sons préférés. Quelles sont vos trois couleurs préférées?

Changez la « télévision mentale » dans votre esprit ou imaginez que votre peur fond comme un cube de glace.

Décrivez étape par étape et en détail comment préparer un plat que vous aimez.

Racontez-vous ce que vous vivez. « Mon cœur bat fort. Il ralentit quand je respire lentement. Ces sentiments vont passer. Je vais m'en sortir. »

Plan apaisant (pour vous calmer)

Imaginez-vous dans un endroit familier et confortable. Détendez-vous dans cet endroit sécuritaire.

Réconfortez-vous comme vous le feriez pour un enfant. « On m'aime. Je suis en sécurité ici. »

Transportez un objet vous permettant de retrouver la conscience de l'ici-maintenant dans votre poche, comme une petite pierre. Touchez-le pour vous reconforter au besoin.

Regardez une photo apaisante.

Essayez un câlin papillon en croisant vos bras (comme pour vous donner un câlin à vous-même) et tapez légèrement la partie supérieure de vos bras droit et gauche, en alternance. Respirez et tapez pendant une minute ou deux.

Autocompassion par rapport aux émotions



Le cœur qui s'ouvre peut contenir l'univers entier.

– Joanna Macy



Se tourner vers les émotions difficiles et les accueillir, plutôt que de les refouler ou de les éviter, est une étape importante pour la guérison. C'est également difficile. C'est un processus que nous devons toujours aborder avec douceur, progressivement, et avec autocompassion. Et seulement lorsque nous sommes dans un espace sécuritaire.

Cultiver une conscience des émotions dans notre corps est une étape importante. Il peut être plus facile de prêter attention à une sensation dans notre corps physique que d'essayer de travailler avec nos pensées qui tourbillonnent.

Quand vous vous sentez triste, en colère ou joyeuse, quelles sensations apparaissent dans votre corps? Une douleur dans le cœur? Une tension dans le ventre? Un vide ou une pression dans la poitrine? De la légèreté dans vos pas? Ce sentiment a-t-il une forme? Est-il doux, dur, rugueux, lisse, léger ou lourd?

Lorsque vous percevez une émotion dans votre corps, vous pouvez aussi commencer à pratiquer de l'autocompassion consciente.

Kristin Neff et Christopher Germer suggèrent de pratiquer ce processus appelé « adoucir-apaiser-accueillir ».

Supposons que vous ressentiez du chagrin et qu'il se manifeste par une pression dans votre poitrine. La première étape consiste à *adoucir* ce sentiment. Respirez lentement et profondément dans votre poitrine et expirez doucement toute tension. Détendez-vous.

L'étape suivante consiste à vous *apaiser*. Vous pouvez poser une main sur votre poitrine avec douceur, là où vous sentez la pression, et envoyer de l'amour à ce sentiment.

Parlez-vous avec gentillesse, comme vous le feriez avec une amie. *Oh, c'est difficile. C'est normal. On t'aime.* Enfin, *accueillez* simplement tout ce qui survient — le sentiment, la douleur ou la pression dans votre corps, les pensées qui pourraient vous venir à l'esprit. Laissez-les exister, sans avoir besoin de partir ou d'aller mieux.

Adoucir, apaiser, accueillir



Concentrez-vous sur la zone de votre corps où vous ressentez l'émotion négative le plus fortement.

Adoucissez cette zone. Imaginez que vous y appliquez de la chaleur, comme vous le feriez sur un muscle endolori.

Autocompassion par rapport aux émotions

– Exercice de réflexion

- Choisissez une émotion qui vous met mal à l'aise (mais qui n'est pas accablante). Visualisez-vous dans une situation où vous avez récemment ressenti cette émotion. (*Par exemple, la dernière fois que vous avez ressenti de la colère parce qu'on vous avait ignorée, ou de l'anxiété avant de parler en public.*) Pratiquez maintenant l'autocompassion envers ce sentiment que vous ressentez : *Adoucissez ce sentiment. Apaisez-vous doucement. Accueillez tout ce qui se produit.*



Approfondir nos émotions – Travailler sur la honte

La honte est le sentiment qui indique que quelque chose va fondamentalement mal pour nous. Nous pouvons nous sentir invisibles, incomprises, exclues, inadéquates ou sans importance. La honte prospère dans l'ombre, le secret et le silence.

La recherche montre que les femmes sont plus susceptibles de ressentir de la honte. Par exemple, vous pourriez être en train d'essayer d'arrêter de fumer. Vous réussissez à ne pas fumer pendant toute une semaine, puis vous allez à une fête et fumez un paquet entier en une soirée. Au lieu de constater que vous avez simplement eu un revers dans votre objectif, la honte impose un sentiment d'échec.

Nous avons toutes ressenti cette émotion.

La honte dépend du jugement des autres et on peut l'utiliser comme une arme contre nous. Par exemple, si votre partenaire menace d'appeler la police, nous pouvons craindre la honte d'être perçue comme étant « folle » ou comme une « mauvaise » mère parce que nous consommons de la drogue.

Honte et culpabilité

Comprendre la différence

Honte

Avoir honte, c'est se sentir mal par rapport à soi-même en tant que personne.

Culpabilité

La culpabilité, c'est se sentir mal à propos de ce que l'on a fait.

Pourquoi est-ce important?

Lorsque nous comprenons la différence entre ces émotions puissantes, nous commençons à comprendre et à éliminer les jugements négatifs sur nous-mêmes et notre discours intérieur.

Que faire quand vous ressentez...

De la honte

- Pratiquez l'autocompassion.
- Reconnaissez la honte comme une tactique de survie.
- Cherchez des relations saines avec les autres.
- Parlez à votre thérapeute.

De la culpabilité

- Admettez que vous avez eu tort.
- Assumez la responsabilité.
- Demandez pardon.
- Changez votre comportement.

Travailler sur la honte – Exercice de réflexion

- Décrivez de quelle façon la honte a été présente dans votre vie.
- Comment la honte se manifestait-elle dans votre corps?
- Quelles étaient les pensées négatives qui tournaient dans votre tête?
- À la fin de ce chapitre, vous trouverez des déclarations tirées d'un document énumérant (en anglais) *16 étapes pour la découverte et l'autonomisation*. Elles peuvent vous être utiles pour réfléchir à la honte.



Guérir la honte avec l'autocompassion

La honte nous pousse à nous replier sur nous-mêmes. Quand nous la ressentons, nous ne pouvons pas vraiment empathiser avec l'expérience d'une autre personne, car nous sommes absorbées par la façon dont elle nous juge. La honte alimente aussi le perfectionnisme, car nous travaillons de plus en plus dur pour bien paraître et obtenir l'approbation des autres.

Les femmes aux prises avec des niveaux élevés de honte ont aussi une forte probabilité de vivre de la dépression, de l'anxiété et des troubles alimentaires, ainsi que d'être aux prises avec une consommation de substances. Si nous cachons notre honte, elle augmente. Si nous faisons part de notre honte avec une personne empathique, elle diminue.

La première étape consiste à nous révéler notre honte à nous-mêmes. Nous devons comprendre quelle portion de notre honte provient du jugement des autres, et quelle portion découle de nos propres croyances négatives fondamentales. La honte peut aussi surgir lorsque notre vie ne reflète pas nos valeurs.

La recherche montre que, en pratiquant l'autocompassion, cela contribue à réduire les sentiments de honte.

1. L'autocompassion nous aide d'abord à nous souvenir que **chaque femme ressent la honte** et la menace d'être publiquement humiliée. *La honte est une émotion humaine universelle. Des personnes partout dans le monde l'ont ressentie et la ressentent en ce moment. Je ne suis pas seule.*
2. Ensuite, nous pouvons vivre **consciemment** le fait de nous sentir mal – sans penser que nous sommes de mauvaises personnes. *Je me sens tellement mal d'avoir bu hier soir. J'ai du mal à admettre que je me suis déçue. Je ne veux pas que personne ne le sache. Je veux me cacher dans une pièce sombre.*
3. Enfin, nous pouvons être **gentilles** à notre égard, sans jugement. *Je suis en colère contre moi-même d'avoir toléré des comportements coercitifs de sa part, et de ne pas avoir défendu mes limites. Mais c'est compliqué à comprendre et je vais continuer d'essayer. Je suis toujours une bonne personne, digne d'être aimée.*

Reformuler la honte en autocompassion

Voix de la honte

Je me suis ridiculisée et j'ai encore échoué. Je n'y arriverai jamais. Je suis un fardeau.

Je dois avoir offensé mon amie (ou partenaire ou collègue). Je suis tellement stupide. Je ne mérite pas de bonnes relations.

Je suis tellement pathétique et inutile, je viens de tout gâcher encore une fois.

Je ne mérite pas de ressentir du bonheur ou d'être heureuse, je ne l'ai ni prouvé ni gagné.

Voix de l'autocompassion

C'est douloureux quand rien ne semble fonctionner. Vous avez de la valeur, alors continuez d'avancer.

Vous n'aviez pas l'intention de blesser qui que ce soit. C'était une erreur. Vous pouvez vous excuser et communiquer avec cette personne.

C'est normal de faire des erreurs, personne n'est parfait ni ne réussit tout le temps.

Vous le méritez. Vous méritez l'amour, le bonheur et la compassion.

Adaptation de : <https://www.instagram.com/p/CLM5iRqs1bj/?hl=en>

Guérir la honte avec l'autocompassion

Cela nous conduit au cadeau que représente la honte. La honte peut parfois être une très bonne leçon, nous aidant à rester vigilantes et à faire correspondre nos comportements à nos valeurs. La honte peut nous alerter au sujet d'actions qui pourraient nous nuire et/ou nuire aux autres.

Si vous ressentez de la honte à propos d'une liaison, du fait de fumer des cigarettes, de médire de votre meilleure amie dans son dos, ou de boire de l'alcool... cela peut être un signal que, pour vous, cette action ne correspond pas à vos croyances et à vos valeurs.

Il est possible de tirer des leçons de la honte, de changer un comportement ou de réparer une rupture, tout en gardant la certitude que nous sommes de bonnes personnes qui ont de la valeur.

Exercice de réflexion

- Pensez à un moment où vous avez ressenti de forts sentiments de honte. Placez votre main sur votre corps là où vous ressentez la honte (ou simplement sur votre cœur). Accordez-vous de l'autocompassion.



Comprendre la colère des femmes



Il n'existe pas de femme en vie qui ne comprenne pas que la colère des femmes est ouvertement méprisée.

– Soraya Chemaly



Folle. Irrationnelle. Hystérique. Mélodramatique. Illogique. Agressive. Explosive. Exagératrice.
Difficile à gérer. Trop sensible. Démente. Régie pas ses hormones. Perturbatrice.

Nous vivons dans une société où la colère des femmes est rejetée, tournée en ridicule, ou transformée en maladie.

Cela commence quand nous sommes toutes petites. La recherche montre que les gens perçoivent les bébés garçons agités comme étant en colère et les bébés filles agités comme étant effrayés ou tristes.

Les adultes s'attendent à ce que les filles se montrent coopératives, agréables et douces. Les bébés filles sont récompensés par de la nourriture et des sourires lorsqu'elles montrent des émotions positives. Au moment de commencer l'école, les filles sont censées être calmes, serviables et « gentilles ».

Parce que nous sommes tournées en ridicule lorsque nous exprimons notre colère ouvertement, nous apprenons souvent à l'exprimer de manière passive. À la préadolescence, nous apprenons à utiliser les commérages, les insinuations et l'exclusion silencieuse.

Ou nous apprenons à retourner la colère contre nous-mêmes. Beaucoup d'adolescentes luttent contre la dépression, l'anxiété, les crises de panique, les comportements d'automutilation et les troubles alimentaires.

Cette attente genrée au sujet de la colère se poursuit à l'âge adulte. Les femmes en colère ne sont pas acceptables. Et c'est pourquoi nous réprimons souvent notre colère et que nous nous sentons impuissantes et diminuées. Ou nous la refoulons jusqu'à ce qu'elle explose de manière étrange et incontrôlable. Ou nous continuons à la retourner contre nous-mêmes et à nous maltraiter.

Pour les femmes noires, c'est encore pire. Elles sont souvent stéréotypées comme étant « en colère ». La police prend moins au sérieux les accusations de violences conjugales portées par des femmes noires que des femmes blanches.

Pourtant, les femmes ont beaucoup de raisons d'être en colère. Nous vivons toutes encore dans une société profondément patriarcale et raciste. Beaucoup d'entre nous qui sommes aux prises avec une consommation de substances et des violences conjugales ont été traitées injustement, sans respect ou de manière abusive par les services sociaux et/ou les systèmes judiciaire et de santé, ainsi que par des membres de la famille et des partenaires.

Comprendre la colère des femmes

Votre colère est légitime et doit être respectée.

« Une société qui ne respecte pas la colère des femmes est une société qui ne respecte pas les femmes... » écrit Soraya Chemaly. « En tant qu'êtres humains, penseuses, détentrices de savoir, participantes actives ou citoyennes. »

Styles de colère

Agressive

Quand vous êtes en colère, tout le monde le sait. Vous pouvez crier ou jeter des objets. Vous avez besoin de contrôler la situation.

Passive

Vous gardez votre colère pour vous et la refoulez pour l'éviter. Elle vous ronge de l'intérieur.

Passive-agressive

Vous exprimez votre colère de façon indirecte. Vous pouvez dire une chose et en faire une autre.

Projective-agressive

Vous faites gérer votre colère par les autres ou vous les mettez en colère pour ne pas être « la méchante ».

Assertive

Vous exprimez ouvertement votre colère puis essayez de la résoudre avec l'autre personne et d'aller de l'avant.

Source : <https://www.selfloverainbow.com/anger-styles-whats-yours/>

Comprendre la colère des femmes –

Exercice de réflexion

- Quels messages avez-vous reçus à propos de la colère lorsque vous étiez fillette ou jeune fille?
- Comment avez-vous appris à exprimer votre colère, et comment les gens y ont-ils réagi?
- Comment exprimez-vous votre colère, aujourd'hui?
- Que ressentez-vous en pensant à la manière dont notre société traite la colère des femmes?
- Pensez à une situation où la colère a mobilisé des femmes pour lutter en faveur d'un changement.



Colère et justice sociale



La colère révèle les choses telles qu'elles le sont. Elle nous permet de voir quand nous subissons de la discrimination ou sommes traitées injustement – et de lutter contre cela. Si les femmes ne se mettent pas en colère, cela signifie que nos désirs, nos besoins et nos aspirations ne comptent pas. Cela signifie que nous ne pouvons pas changer efficacement notre situation.

– Kristin Neff



La colère des femmes est très puissante. Notre colère nous alerte du danger. Elle nous donne de l'énergie et nous aide à agir. Elle nous aide à dire aux autres que quelque chose ne va pas. Elle nous aide à surmonter la peur et à riposter.

Bien sûr, notre colère peut aussi être une force négative et nuisible dans nos vies. Si nous explosons en étant incontrôlables. Si nous rejetons et blâmons les autres sans réfléchir. Alors nous ne causons que de la souffrance. Si nous nous concentrons uniquement à punir les autres, nous détruisons les relations. Ce type de colère peut aussi mener à des problèmes de santé, comme l'hypertension, les maladies cardiaques et les troubles immunitaires.

Dans des relations non sécuritaires, exprimer notre colère peut aussi être dangereux. Nous pouvons avoir besoin de réprimer notre colère, pour éviter d'être blessées par un partenaire violent. Nous pouvons devoir apprendre à contenir notre colère pour survivre. C'est une stratégie sage à court terme, jusqu'à ce que nous soyons en sécurité.

La colère peut aussi être constructive, une fois que nous sommes en sécurité. Si nous restons ouvertes à comprendre le point de vue des autres, et cherchons à comprendre ce qui se passe, nous pouvons canaliser notre colère – pour nous défendre, poser des limites claires et résoudre des conflits. Nous pouvons nous protéger sans violence.

La colère nous permet de répondre à nos propres besoins dans la vie et de lutter pour la justice sociale.

Ce type de colère est bon pour notre santé. Elle est cathartique et habilitante. Et elle peut rassembler les femmes en vue de mener une action collective.

Le cadeau de la colère est qu'elle nous montre ce qui nous tient vraiment à cœur, ce que nous voulons protéger, et ce pour quoi nous sommes prêtes à nous battre.



Adaptation de : <https://www.mindful.org/why-women-should-embrace-their-anger>

Exercice de réflexion – Colère et justice sociale

- Pensez à un moment où vous vous êtes mise en colère récemment. Choisissez un exemple d'intensité moyenne – pas une colère qui vous submergerait si vous la ressentiez à nouveau. Comment avez-vous exprimé votre colère? Était-elle destructrice ou constructive?
- Cette colère vous montre-t-elle quelque chose que vous voulez protéger ou défendre, quelque chose qui vous tient profondément à cœur? (*P. ex., le bien-être de vos enfants, votre propre dignité et vos besoins, votre droit à l'éducation...*)
- Pouvez-vous imaginer comment cette colère pourrait alimenter une action constructive et collective pour le changement?



La colère comme émotion secondaire

La colère peut aussi être une émotion secondaire. Dans ce cas, elle cache une émotion primaire comme la peur ou le chagrin. Pour certaines femmes, il est plus facile d'être en colère que de ressentir ou partager des émotions vulnérables comme la peur ou le chagrin.

Peut-être traversez-vous une séparation difficile avec un partenaire violent, que vous vous sentez en insécurité financière, et que vous apportez une liste de préoccupations à votre avocat. L'avocat rejette vos principales inquiétudes. Vous sentez la rage monter en vous. *Comment ose-t-il dire cela? Je le paie pour me représenter.*

La colère est justifiée et importante. Mais elle peut cacher des émotions plus vulnérables. *Je me sens complètement seule dans cette séparation. Même mon avocat ne m'écoute pas. Je me sens à nouveau abandonnée. Peut-être que personne ne me soutiendra.*

Quelle que soit la situation, votre colère est toujours légitime. Cependant, si la colère est le seul sentiment dont vous êtes consciente, cela peut freiner votre processus de guérison.

Vous pourriez ressentir de nombreux sentiments contradictoires en même temps, par exemple la tristesse, la colère, la trahison et l'amour envers un ex-partenaire. Il est important de tenter de ressentir chacune de ces émotions et de leur accorder du temps et de l'attention.

Quels sentiments votre colère cache-t-elle?



peur



accablement



chagrin

Colère – Exercice de réflexion

- Pensez à un moment où vous vous êtes mise en colère récemment. À nouveau, choisissez un exemple d'intensité moyenne – pas une colère qui vous submergerait si vous la ressentiez à nouveau. Cette colère cache-t-elle des émotions plus vulnérables? Lesquelles?



Source : <https://wholetherapyottawa.com/eft-and-anger-part-2-the-anger-iceberg>.



Stratégies pour libérer la colère

Si vous reconnaissez d'autres émotions complexes et plus vulnérables qui se cachent sous votre colère, vous pouvez vous sentir prête à la laisser aller ou à l'utiliser comme motivation pour agir. Voici quelques stratégies :

- Souvenez-vous que ce qui vous a mise en colère appartient au passé.
- Trouvez une façon créative d'exprimer votre colère, p. ex., par la peinture, les collages, l'écriture, le chant.
- Pratiquez une activité physique, p. ex., la danse, la course, le yoga, la marche, les arts martiaux.
- Faites des exercices de conscience d'ici-maintenant ou d'apaisement.
- Pratiquez l'autocompassion consciente.
- Parlez avec une amie ou une conseillère.

Stratégies pour utiliser la colère

Vous pouvez utiliser votre colère comme motivation, et vous joindre à d'autres pour prendre position, rectifier une injustice ou provoquer un changement.

- Utilisez votre colère pour vous motiver, vous et les autres, à passer à l'action.
- Cherchez d'autres femmes qui peuvent ressentir une colère similaire, et partagez vos expériences. Devenez membre d'une organisation ou d'un groupe qui lutte pour le changement.
- Écrivez sur l'injustice et partagez votre travail.

Exercices utiles pour faire face à la colère



corde à danser



taï-chi



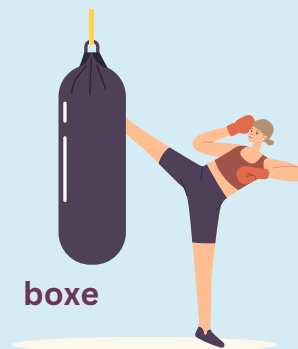
danse



yoga



marche



boxe

Perte et chagrin



Quand notre chagrin ne peut pas être exprimé, il tombe dans l'ombre et réapparaît en nous sous forme de symptômes. Un si grand nombre d'entre nous sont déprimées, anxieuses et seules. Nous sommes aux prises avec des dépendances et nous nous retrouvons à avancer à un rythme effréné, essayant de suivre la machine de la culture.

– Francis Weller



La perte fait partie de la vie de chaque femme. Nous déménageons, changeons de travail, perdons des amies, amis et des partenaires, nos enfants quittent la maison, des proches meurent. Nous perdons confiance lorsqu'on nous trahit, nous perdons confiance en nous-mêmes lorsque nous vivons un échec ou un rejet.

À un moment de notre vie, la plupart d'entre nous perdent la sécurité, les rêves, l'innocence et le bonheur, à cause d'événements ou de relations traumatiques.



Nous vivons aussi à une époque où les nouvelles sont dominées par la perte, notamment l'extinction des espèces, la fonte des glaciers, des guerres brutales, des famines et conflits dans le monde, ainsi que la mort et la maladie causées par la pandémie de COVID-19.

Perte, consommation de substances et violences

La consommation de substances et les violences conjugales sont souvent interreliées à de nombreuses expériences de perte et de chagrin. Parfois, une perte majeure dans nos vies peut nous amener à consommer des substances de manière malsaine, comme le tabac et l'alcool, parce que le chagrin est trop douloureux. Nous cherchons à composer avec la douleur, à l'apaiser ou à l'engourdir.

Souvent, l'usage problématique de substances peut entraîner d'autres pertes — d'emplois, d'amitiés, de partenaires, de stabilité financière, d'enfants et de logement. Nous pouvons nous retrouver piégées dans un « cycle perte-dépendance » : la perte alimente la dépendance, la dépendance crée davantage de pertes, et le cycle continue.

L'expérience d'une relation violente peut aussi impliquer de nombreuses pertes. Beaucoup de femmes constatent qu'un auteur de mauvais traitements limite leur accès à leur famille, à leurs amies et amis, à la communauté, à l'emploi et à d'autres activités, ce qui entraîne aussi d'autres pertes : l'autonomie, l'estime de soi, la confiance, la sécurité, la stabilité financière, la liberté et même l'espoir.

La perte, à son tour, peut déclencher des émotions fortes qui alimentent les conflits et les violences. Même la fin d'une relation violente peut s'accompagner de sentiments de perte.

Nous vivons dans une culture qui offre fort peu de soutien pour le chagrin qui en résulte. Le chagrin peut sembler accablant, comme s'il allait nous engloutir. Souvent, nous essayons de le tenir à distance, pour éviter de nous noyer. Parfois, nous régressons vers un état infantin, où nous nous sentons honteuses, paniquées, désespérées, et seules.

Si nous ne parvenons pas à gérer notre chagrin, il peut aussi s'exprimer par des symptômes physiques, comme la dépression et l'anxiété.

Exercice de réflexion

- Quels rôles l'alcool et/ou le tabac ont-ils joués après la perte de quelqu'un ou de quelque chose dans votre vie? (*Une relation, un emploi, une identité, un foyer, etc.*) Quand?
- Comment la consommation de substances a-t-elle contribué à des pertes dans votre vie? (*Personnes, relations, emplois, communautés, foyers, argent, investissements, dimensions de vous-même?*)
- La perte ou le chagrin ont-ils été liés à des violences conjugales dans votre vie?



Trouver un sens



Si le chagrin peut être une porte vers l'amour, alors pleurons tous pour le monde que nous détruisons, afin de pouvoir l'aimer à nouveau dans sa plénitude.

– Robin Wall Kimmerer



Le chagrin est un processus compliqué et désordonné. Dans leur livre *Leçons de vie : Retrouver le sens de la perte*, Elisabeth Kübler-Ross et David Kessler ont décrit les cinq principales étapes du chagrin.

David Kessler a ensuite ajouté une sixième étape dans son livre *Finding Meaning*, celle du sens. Ces étapes peuvent survenir dans n'importe quel ordre :

- **Le déni** : *Ce n'est pas si grave. Je suis mieux sans lui. Je vais bien.*
- **La colère** : *Je le déteste de m'avoir quittée. La vie est injuste.*
- **Le marchandage** : *Si je règle mes problèmes, il reviendra.*
- **La dépression** : *Je n'ai aucune envie de manger. Je ne veux pas sortir du lit.*
- **L'acceptation** : *Il est mort. Je ne le reverrai jamais. Je suis dévastée.*
- **Le sens (trouver un sens)** : *Je suis très reconnaissante pour le temps que nous avons passé ensemble, et pour la façon dont il m'a appris la nature et le jardinage. Je vais planter un pommier pour me souvenir de lui.*

Le processus de la recherche du sens peut être lent et très personnel. Il peut s'agir de trouver des moyens de commémorer une perte, ou d'apporter des changements dans votre vie pour honorer ce qui est parti. Cela peut signifier de ressentir de la gratitude pour ce que vous avez perdu ou pour ce que vous avez encore.

Pour les femmes en rétablissement après avoir été aux prises avec une consommation de substances et des violences conjugales, ce processus peut même impliquer de renouer avec des dimensions de soi-même qui s'étaient estompées, comme la confiance, l'estime de soi et la liberté.

Parfois, le chagrin nous offre le cadeau de nous dépouiller de tout ego et artifice, révélant ce qu'il y a de plus authentique en nous.

Parfois, à cause de notre tristesse, nous trouvons plus facile de développer des relations intimes avec les autres. Parfois, la perte et le chagrin peuvent nous pousser à changer les choses et à passer à l'action avec d'autres femmes partageant les mêmes idées.

Parfois, le chagrin peut nous apporter une profonde gratitude pour la beauté et le caractère précieux de la vie.

Trouver un sens – Exercice de réflexion

- Certaines pertes dans votre vie vous ont-elles apporté des cadeaux ou de la gratitude? Lesquels? (*P. ex., une relation approfondie avec quelqu'un, la gratitude d'être en vie, un nouveau cercle d'amies et amis, etc.*)
- Y a-t-il des pertes que vous n'avez pas encore acceptées, ou auxquelles vous n'avez pas encore donné un sens?
- Pensez à un acte individuel que vous pourriez entreprendre cette semaine pour commencer à honorer cette perte et lui donner du sens. (*P. ex., écrire dans votre journal, regarder un film marquant, parler à une amie ou à un conseiller de cette perte.*)
- Pensez à des actes que vous pourriez entreprendre avec d'autres pour faire face à la perte (*p. ex., changer une loi, une situation ou une injustice*).



Pratiquer la gratitude



C'est une journée merveilleuse. Je ne l'ai jamais vue auparavant.

– Maya Angelou



La gratitude est une émotion. C'est une émotion qui, selon Brené Brown, « reflète notre profonde reconnaissance pour ce que nous valorisons, ce qui donne du sens à nos vies, et ce qui nous fait nous sentir en relation avec nous-mêmes et avec les autres ».

La gratitude nous rend plus légères et plus heureuses, plus en relation avec les autres, plus vivantes. Elle a aussi des bienfaits pour notre santé. La recherche montre que la gratitude réduit la tension artérielle, diminue les risques de crise cardiaque et renforce le système immunitaire.

La gratitude peut aussi être un immense défi lorsque nous traversons une période difficile. Bien sûr, il y a des moments où la gratitude semble impossible – si nous vivons avec le traumatisme de subir des violences à la maison, si nous venons de perdre un être cher ou si la garde de nos enfants nous a été retirée.

Si nous vivons avec le stress, l'itinérance, la pauvreté, la faim, la maladie ou la maltraitance, nous pourrions avoir bien peu de raisons d'éprouver de la gratitude.

Parfois, il est difficile de ressentir de la gratitude même lorsque nous sommes en bonne santé, employées, logées et nourries. Peut-être que vous travaillez dans un emploi où l'on vous rabaisse. Peut-être que votre ex-partenaire vous envoie chaque jour des messages textes menaçants. Peut-être que votre ado manque l'école et vous ment. Peut-être que vous êtes profondément épuisée par des horaires de nuit et coupée de vos amies et amis.

Cependant, même dans les circonstances les plus difficiles, vous pouvez découvrir une modeste chose qui mérite qu'on soit reconnaissant. En voici des exemples :

- Un voisin qui vous sourit.
- Un bout de ciel bleu.
- Le chant d'un oiseau.
- Une chanson que vous aimez qui passe à la radio.
- Un vieux souvenir.

La gratitude se cultive par la pratique. Pour citer Brené Brown, c'est « *une manière de faire les choses, d'essayer, d'échouer et d'essayer à nouveau.* »

Gratitude – Exercice de réflexion

- Que pouvez-vous trouver pour être reconnaissante, en ce moment précis? Cela peut être une toute petite chose.
- Essayez cet exercice une fois par jour pendant une semaine. Essayez de trouver trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante à chaque fois (personnes, moments, expériences, sensations, sentiments, etc.).
- Essayez les exercices de marche de gratitude et de journal de gratitude ci-dessous.



Faites une marche de gratitude

Temps requis : 20 minutes par jour pendant au moins une semaine.

Réservez 20 minutes pour marcher dehors seule chaque jour pendant une semaine. Cela peut être pour aller au travail ou à l'épicerie, ou pendant l'heure du midi. Cela peut aussi être avec vos enfants.

En marchant, essayez de remarquer autant de choses positives autour de vous que possible. Cela peut être ce que vous voyez, entendez, sentez ou d'autres sensations.

Par exemple, la hauteur impressionnante d'un arbre que vous n'aviez jamais vraiment remarqué auparavant, l'architecture complexe d'un bâtiment de votre quartier, la danse du soleil sur une fenêtre ou une flaque, l'odeur de l'herbe ou des fleurs, la façon dont les gens s'entraident dans une rue bondée.

À mesure que vous remarquez chacune de ces choses positives, retenez-là dans votre esprit. Ne la laissez pas simplement passer. Arrêtez-vous un moment pour entendre ou voir cette chose positive et vraiment l'apprécier.

Essayez de déterminer pourquoi elle est agréable pour vous. Laissez les sensations autour de vous susciter des sentiments de gratitude pour le cadeau qu'est la vie et de pouvoir ressentir ce que ces sensations représentent.

Explorez des façons de répondre par la gratitude, peut-être par une pensée positive silencieuse dirigée vers ce que vous voyez.

Essayez de marcher selon un itinéraire différent chaque jour, afin de découvrir de nouvelles choses agréables.

Adaptation du site Web du Greater Good in Action, du Greater Good Science Center. Pratique développée à l'origine par Fred Bryant, Ph. D., de l'Université Loyola de Chicago. https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/Gratitude_as_Medicine_Survival_Kit.pdf.

Tenez un journal de gratitude

Consacrez 10 à 30 minutes par jour à tenir un journal de gratitude. Si cela vous semble difficile, essayez ces amorces :

1. Quelle est votre chanson préférée et pourquoi?
2. Quels gestes de la part d'autres personnes dans votre vie vous font éprouver de la gratitude?
3. Qui vous écoute vraiment quand vous parlez, et quel effet cela a-t-il sur vous?
4. Quel est le meilleur aspect de votre situation de vie qui vous fait éprouver de la gratitude?
5. Nommez un livre que vous avez aimé lire et expliquez pourquoi.
6. Quelle leçon difficile avez-vous été reconnaissante d'apprendre?
7. Quel aspect de votre santé physique vous inspire de la gratitude?
8. Quelle compétence vous fait éprouver de la gratitude et pourquoi?

Trouver le bonheur

« En nous sommeille une femme sauvage qui ne rêve qu'à danser jusqu'à en avoir mal aux pieds, chanter sa peine magnifique vers le ciel et partager la coupe sans fond de sa créativité comme mode de vie

– Toko-pa Turner



Le bonheur ne vient pas spontanément à l'esprit comme une émotion difficile comme le seraient la colère, la honte ou le chagrin. Et pourtant, le bonheur peut être difficile à atteindre pour beaucoup de femmes.

Celles d'entre nous qui vivent avec la consommation de substances, la perte, la pauvreté, la stigmatisation, le racisme, le chômage, la maladie et/ou des violences peuvent trouver cela particulièrement difficile. Souvent, il semble qu'il n'y ait rien qui puisse donner du bonheur.

Ou peut-être associez-vous le rire et le bonheur aux fêtes, et les fêtes à l'alcool et au tabac. Ou peut-être que votre partenaire n'aime pas vous voir heureuse, alors vous essayez de ne pas l'être.

Le bonheur peut également être effrayant. « Quand nous perdons notre tolérance à la vulnérabilité », écrit Brené Brown, « le bonheur devient menaçant... et... nous croyons que si nous nous permettons de ressentir le bonheur, ce sera un désastre ».

Nous passons nos journées à nous préparer au pire. Nous nous préparons à la tragédie et ouvrons la porte au drame. Nous repoussons le bonheur et nous nous empêchons de sourire. Rire semble, en quelque sorte, déplacé.

Et pourtant, le rire est en fait exceptionnellement bon pour notre santé physique et mentale. La bonne nouvelle est que la pratique de la gratitude élargit notre capacité à ressentir le bonheur.

Et, même si chanter et danser avec ravissement peut être extraordinaire, le bonheur se trouve plus souvent dans des choses ordinaires : tenir la main de quelqu'un que vous aimez; regarder un enfant ou un chiot jouer; marcher au soleil; rire à une blague.



Trouver le bonheur – Exercice de réflexion

- Pensez à un moment aujourd’hui, ou au cours de la dernière semaine, où quelque chose ou quelqu’un vous a fait sourire. Qu’est-ce que c’était?
- Écrivez cinq « petites choses » qui vous font souvent ressentir du bonheur.
- Nommez trois personnes qui vous ont déjà fait rire dans le passé.
- Engagez-vous à faire un geste qui vous apportera plus de bonheur dans votre vie au cours de la semaine prochaine. *(Cela peut être aussi simple que de faire quelque chose pour quelqu’un d’autre, sourire à une personne inconnue, danser dans votre salon, ou appeler une amie.)*



Se rétablir après des violences conjugales et la consommation de substances – Parlons de la honte

La honte est souvent un sentiment central pour les femmes, en raison de notre socialisation et des nombreux messages de honte que nous recevons tout au long de notre vie. Le fait de se rétablir après une consommation de substances problématique et des expériences de violences conjugales peut raviver ce sentiment.

Plusieurs des *16 étapes pour la découverte et l'autonomisation*, créées par Charlotte Kasl, sont conçues pour soutenir les femmes ayant été aux prises avec des traumatismes, des violences et des problèmes de consommation de substances, en réfléchissant à la honte et à l'autonomisation.

Voici huit des 16 affirmations pertinentes pour parler de la honte.

- Nous partageons avec une autre personne et l'Univers tout ce qui, en nous, nous fait ressentir de la honte et de la culpabilité.
- Nous affirmons et apprécions nos forces, nos talents et notre créativité, en nous efforçant de ne pas cacher ces qualités pour protéger l'ego des autres.
- Nous devenons prêtes à laisser aller la honte, la culpabilité et tout comportement qui nous empêche de nous aimer nous-mêmes et d'aimer les autres.
- Nous continuons à faire confiance à notre réalité et affirmons chaque jour que nous voyons ce que nous voyons, que nous savons ce que nous savons, et que nous ressentons ce que nous ressentons.
- Nous reconnaissons rapidement nos erreurs et faisons amende honorable lorsque cela est approprié, mais nous ne disons pas que nous sommes désolées pour des choses que nous n'avons pas faites et nous n'assumons pas, n'analysons pas, et ne prenons pas la responsabilité des manquements des autres.
- Nous recherchons des situations, des emplois et des personnes qui confirment notre intelligence, nos perceptions et notre estime de soi, et nous évitons les situations ou les personnes qui sont nuisibles, blessantes ou dévalorisantes.
- Nous prenons des mesures pour guérir notre corps physique, organiser notre vie, réduire le stress et nous amuser.
- Nous acceptons les hauts et les bas de la vie comme des événements naturels pouvant être utilisés comme leçons pour notre croissance.

Source : Kasl, Charlotte Davis. (1992), *Many Roads One Journey: Moving Beyond the 12 Steps*. New York, HarperCollins Publishers.

Activités d'enrichissement et ressources à explorer

Audio

- Soften, Soothe, Allow, méditation avec Chris Germer, sur YouTube.
- Soften, Soothe, Allow, méditation avec Kristin Neff, <https://self-compassion.org/wp-test/wp-content/uploads/soften,soothe,allow.MP3>.

Vidéos

- Regardez What is Emotional Sobriety?, avec Veronica Valli. Série de séances éducatives intitulée *Mental Health Mondays* de la *SHE Recovers Foundation*.
- Regardez Leaning into Grief as Self Care avec Mekel Harris. Série de séances éducatives intitulée *Mental Health Mondays* de la *SHE Recovers Foundation*.
- Regardez Grief is Love avec Marisa Renee Lee. Série de séances éducatives intitulée *Mental Health Mondays* de la *SHE Recovers Foundation*.
- Regardez The Four Steps of Shame Resilience avec Andrea Owen. Série de séances éducatives intitulée *Mental Health Mondays* de la *SHE Recovers Foundation*.
- Regardez Dr. Kristin Neff on Anger avec Dr. Diana Hill sur YouTube.

Notes

Cette section vous permet de noter vos réflexions lorsque vous participez au groupe de soutien Femmes fortes et que vous utilisez ce cahier de travail. La section des notes et des questions sera répétée à la fin de chaque chapitre, pour que vous puissiez continuer à réfléchir tout au long de votre cheminement.

Ces notes peuvent aussi être utiles si vous souhaitez partager vos réflexions lors du groupe de discussion prévu à la fin du projet pilote Femmes fortes.

Globalement, comment décririez-vous votre expérience par rapport au groupe Femmes fortes et à ce cahier de travail jusqu'à présent?

Quelle a été votre partie préférée, jusqu'ici?

Qu'avez-vous appris jusqu'ici?

Avez-vous appris quelque chose que vous avez trouvé utile à mettre en pratique dans votre vie?

Notes

À quel moment vous êtes-vous sentie la plus engagée dans le groupe cette semaine? Pourquoi?

À quel moment vous êtes-vous sentie le moins engagée? Pourquoi?

Quelles activités de ce chapitre du cahier de travail vous ont semblé les plus utiles? Pourquoi?

Qu'aimeriez-vous retrouver davantage dans le cahier de travail? Et moins?

Qu'avez-vous appris des autres femmes, et avec elles, dans le groupe Femmes fortes jusqu'ici?

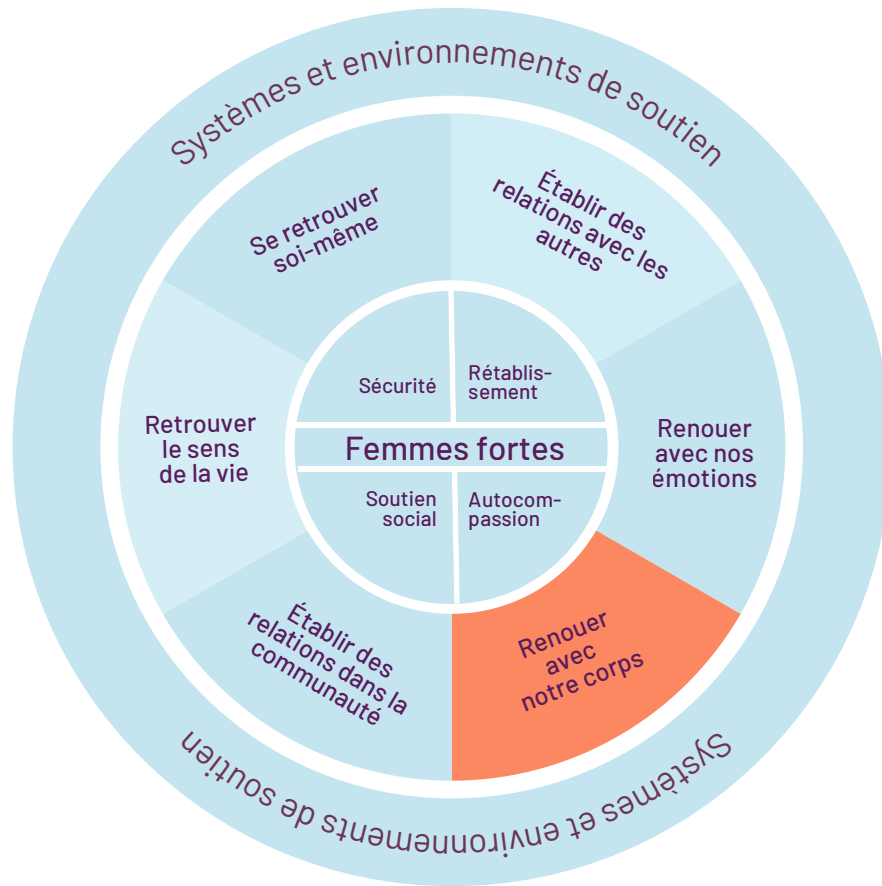
Vos autres réflexions

Notes

Références

- Brown, B. (2021), *Atlas of the heart: Mapping meaningful connection and the language of human experience*, Random House.
- Chemaly, S. (2019), *Rage becomes her: The power of women's anger*, Atria Books.
- Jim Dumont (aîné) et National Native Addictions Partnership Foundation (2014).
Honouring our strengths: Indigenous culture as intervention in addictions treatment project – University of Saskatchewan. Reference Guide. Canadian Institutes of Health Research, Funding Reference Number AHI-120535.
- Kasl, C. D. (1994), *Finding joy: 101 ways to free your spirit and dance with life*, Harper Collins.
- Kessler, D. (2020), *Finding meaning: The sixth stage of grief*, Scribner.
- Kübler-Ross, E., et D. Kessler (2002), *Leçons de vie*, JC Lattès.
- Maté, G. (2004), *Quand le corps dit non. Le stress qui démolit*, Vintage Canada.
- Neff, K. (2021), *Fierce self-compassion: How women can harness kindness to speak up, claim their power, and thrive*, Harper Collins.
- Neff, K., et C. Germer (2018), *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*, The Guilford Press.
- Turner, T. P. (2017), *Belonging: Remembering ourselves home*, Her Own Room Press.
- Walker, A. (1990), *The temple of my familiar*, Mariner Books.
- Weller, F. (2015), *The wild edge of sorrow: Rituals of renewal and the sacred work of grief*, North Atlantic Books.
- Whyte, D. (2014), *Consolations: The solace, nourishment and underlying meaning of everyday words*, Many Rivers Press.
- Williams, R. E., et J.S. Kraft (2022), *The mindfulness workbook for addiction: A guide to coping with the grief, stress & anger that trigger addictive behaviors*, New Harbinger Publications.

Chapitre 4



Dans ce chapitre, vous :

1. Explorerez l'impact du traumatisme, de la consommation de substances et des violences sur le corps.
2. Apprendrez des pratiques pour honorer votre corps et en prendre soin.
3. Pratiquerez l'autocompassion.



Strong Women

Notre corps



Peu importe le nombre de traumatismes ou de dépendances que vous avez vécus, vous pouvez apprendre à vivre en harmonie avec votre corps.

– Lisa M. Najavits



Chanson du chapitre : Scars to Your Beautiful, par Alessia Cara



Le corps des femmes est magnifique. Chaque mouvement effectué, chaque mot prononcé, chaque bouchée de nourriture avalée et digérée et chaque respiration sont le résultat d'une extraordinaire chorégraphie de cellules, de systèmes de l'organisme et d'organes interreliés.

Notre corps peut faire grandir des bébés, leur donner naissance et les allaiter. Notre corps peut produire de riches plaisirs sensoriels.

Notre corps est aussi une source et un réceptacle de douleur. Nous tombons malades, nous vivons avec des maladies chroniques et/ou des handicaps. Et, parfois, notre corps est le lieu où se rejouent les pensées négatives, les angoisses, les traumatismes passés, la consommation de substances, les violences et les agressions

En tant que femmes, notre corps peut souvent sembler ne pas nous appartenir. À travers l'histoire et partout dans le monde, le corps de la femme continue d'être à la fois idolâtré et violé par des hommes, des pratiques religieuses et culturelles, ainsi que par des pressions et tendances sociales qui idéalisent les mythes de la beauté féminine.

Souvent, ce que les femmes ont été autorisées à faire de leur corps a été dicté par des hommes : ce que nous portons, ce que nous mangeons, si nous pouvons nous faire avorter, et comment nous donnons naissance ou modifions notre corps.

Beaucoup d'entre nous intériorisent ces pressions extérieures, en adoptant des comportements autodestructeurs, dont la consommation de substances, comme l'alcool et le tabac, ou des troubles alimentaires.

Et pourtant, peu importe votre relation passée avec votre corps, quelles que soient les luttes et les douleurs qu'il porte, chaque jour apporte de nouvelles possibilités. Au fil du temps, les femmes ont collectivement contesté ces pressions patriarcales et ont revendiqué – ou sont en train de le faire – leur image corporelle, la reproduction, les soins de santé, la représentation dans les films et les publicités, ainsi que la mode.

Lorsque nous établissons des relations avec les autres, nous pouvons transformer notre autonomie collective.

Relations avec le corps

Quelle relation avez-vous avec votre corps? À quoi cette relation a-t-elle ressemblé dans le passé? Comment aimeriez-vous que votre relation avec votre corps soit, à l'avenir?

Les questions suivantes peuvent vous aider à réfléchir à votre relation avec votre corps, votre santé et votre bien-être.

	Questions	Oui	Non
1	Êtes-vous consciente de votre corps, de ses changements, de ses sensations...?		
2	Avez-vous tendance à ignorer la douleur ou des blessures physiques?		
3	Subissez-vous beaucoup de stress dans votre vie?		
4	Vivez-vous avec des affections médicales chroniques (douleur chronique, traumatisme crânien, diabète...)?		
5	Prenez-vous bien soin de votre corps?		
6	Recevez-vous des soins médicaux pour des problèmes de santé?		
7	Faites-vous des activités qui favorisent la santé à part les soins médicaux (méditation, exercice, promenades dans la nature...)?		
8	Obtenez-vous un soutien continu au sujet de la consommation de substances (de la part de paires, de conseillères, de praticiennes médicales...)?		
9	Êtes-vous responsable de prendre soin d'autres personnes?		
10	Dormez-vous suffisamment?		
11	Vous sentez-vous à l'aise d'être touchée par quelqu'un que vous aimez?		
12	Appréciez-vous votre corps, avec ses imperfections et tout le reste?		

Relations avec le corps

Au Canada, près de huit millions de personnes vivent avec des douleurs chroniques. Les femmes, les personnes ayant vécu un traumatisme ou des violences, ainsi que celles aux prises avec des troubles de santé mentale et de consommation de substances, sont plus susceptibles de souffrir de douleurs chroniques.

Les femmes et les troubles causant des douleurs chroniques

Les femmes souffrent souvent de douleurs chroniques plus aiguës et récurrentes que les hommes et sont touchées de manière disproportionnée par divers troubles causant des douleurs chroniques. Cette situation est influencée par des facteurs liés au sexe, comme les fluctuations hormonales, la génétique et l'anatomie, ainsi que par des facteurs liés au genre, comme les mécanismes d'adaptation et les rôles liés au genre. Dans ce document infographique, nous présentons quelques troubles causant des douleurs chroniques qui touchent les femmes de manière disproportionnée.

Trouble de l'articulation temporo-mandibulaire

- Le rapport entre les femmes et les hommes souffrant de graves symptômes est de neuf pour un.
- L'âge des femmes au moment du diagnostic se situe habituellement entre 20 et 40 ans.

Migraines

- Les femmes sont trois fois plus susceptibles de souffrir de migraines que les hommes.
- On dénombre 2,6 millions de femmes canadiennes souffrant de migraines.

Syndrome du côlon irritable

- Le rapport de diagnostics du syndrome du côlon irritable est de sept femmes pour deux hommes.
- Trois femmes sur dix souffrant du syndrome du côlon irritable ont des antécédents de douleurs pelviennes chroniques.

Endométriose

- Dix pour cent des filles et des femmes souffrent d'endométriose.
- Plus de 1 million de femmes au Canada vivent avec l'endométriose.

Douleur pelvienne chronique

- Vingt pour cent des femmes de 18 à 50 ans souffrent de douleur pelvienne chronique.
- La douleur pelvienne peut être éprouvée dans l'utérus, le col de l'utérus, le vagin, la vulve, la vessie, l'intestin, les hanches ou le bas du dos.

Vulvodynie

- Entre 8 % et 10 % des femmes de tous âges souffrent de vulvodynie.
- Ce trouble apparaît majoritairement entre 18 et 25 ans.

Arthrite rhumatoïde

- Les femmes sont de deux à trois fois plus susceptibles de souffrir d'arthrite rhumatoïde que les hommes.
- Les femmes sont plus susceptibles d'en souffrir plus jeunes que les hommes.

Fibromyalgie

- Entre 80 % et 90 % des personnes recevant un diagnostic de fibromyalgie sont des femmes.
- Plus d'un demi-million de Canadiens ont reçu un diagnostic de fibromyalgie.

Athrose

- Soixante pour cent des personnes souffrant d'arthrose sont des femmes.
- Les femmes ont tendance à éprouver des symptômes d'arthrose dans leurs mains, pieds, chevilles et genoux.

Écouter notre corps

Ci-dessous, nous allons davantage parler du traumatisme et du corps. Même si votre relation avec votre corps peut souffrir des impacts du traumatisme, de la maladie, des blessures, de la dépendance, de la douleur chronique et/ou des troubles de santé mentale, vous pouvez toujours l'améliorer. Le processus est graduel, et vous pouvez commencer dès maintenant.

Pour commencer, écoutez attentivement votre corps.
Que vous dit-il? De quoi a-t-il besoin?

Si vous le pouvez, fermez vos yeux maintenant et prenez quelques respirations lentes et profondes, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. À chaque inspiration, concentrez votre attention sur une partie différente de votre corps, en commençant par le dessus de votre tête et en descendant.

Y a-t-il de la douleur dans cette partie de votre corps? De la tension? Comment cette partie de votre corps se sent-elle lorsque vous respirez lentement? Lorsque vous vous concentrez sur cette partie de votre corps, est-ce que des souvenirs ou des émotions surgissent? Se sent-elle choyée, nourrie et apaisée? Ou a-t-elle besoin d'un peu d'amour et d'attention?

Chaque jour, essayez de passer un moment à écouter votre corps en pleine conscience. Vous pouvez le faire même si vous menez une vie très occupée — vous pouvez écouter votre corps en promenant le chien, en préparant le souper, en prenant une douche ou en vous allongeant dans votre lit avant de dormir.



Exercice d'écoute

- Prenez une douche en pleine conscience — fermez vos yeux et sentez l'eau tomber sur votre tête, vos épaules, votre dos. Écoutez comment votre corps réagit à la température et à la texture de l'eau.
 - Y a-t-il des parties de votre corps qui ont mal ou qui réclament de l'attention? De quoi ont-elles besoin? D'un examen médical? D'une marche? De plus de sommeil, de plus d'étirements ou d'un peu de soleil?
- Mangez un repas ou une collation en pleine conscience. Prenez un morceau de nourriture entre vos doigts délicatement et concentrez-vous sur sa texture. Est-il lisse, rugueux, bosselé, gluant, doux? Puis, portez ce morceau de nourriture sous votre nez. Quelle est son odeur? Inspirez à quelques reprises pour savourer ce parfum. Ensuite, placez-le sur votre langue et laissez-le là quelques secondes avant de mâcher.
 - Savourez le goût de ce morceau de nourriture et écoutez tous les signaux que votre corps vous envoie sur ses besoins nutritionnels et les plaisirs sensoriels de l'alimentation.



Comment l'alcool et le tabac affectent le corps des femmes

L'alcool

- Les femmes s'enivrent plus rapidement. Cela s'explique par le fait que notre corps contient moins d'eau et plus de graisse, et a une moindre capacité à décomposer l'alcool dans l'estomac.
- Comparativement aux hommes, les femmes peuvent devenir dépendantes après une période plus courte et avec des quantités plus faibles d'alcool. C'est ce qu'on appelle le « télescopage ».
- Les femmes métabolisent l'alcool plus lentement et présentent un risque plus élevé de problèmes hépatiques que les hommes.
- Une consommation excessive d'alcool nuit plus à la mémoire des femmes qu'à celle des hommes. Les femmes et les filles sont plus susceptibles de consommer de l'alcool pour faire face à la dépression.

La nicotine et le tabac

- Les filles et les femmes ont des poumons et des voies respiratoires plus petits que ceux des hommes. C'est pourquoi le vapotage ou le tabagisme cause plus de dommages.
- Il est plus difficile de cesser de consommer de la nicotine pour les femmes, et le cycle menstruel influence le succès du sevrage.
- Pour contrôler l'humeur et les émotions négatives, les filles et les femmes fument plus souvent que les hommes et les garçons.
- Les femmes sont plus susceptibles d'avoir peur d'arrêter, car elles pensent que cela leur fera prendre du poids, comparativement aux hommes.

Les femmes et l'alcool

L'alcool

- La consommation d'alcool est largement répandue au Canada et est profondément ancrée dans notre société.
- Bien que les boissons alcoolisées se présentent sous diverses formes (par exemple, la bière, le vin, le rhum, les cocktails), elles contiennent toutes duéthanol. Ainsi, les effets sur la santé et les risques sont les mêmes, quelle que soit la forme de boisson alcoolisée consommée.
- L'alcool est un « dépressant » qui ralentit certaines parties de votre cerveau influençant votre réflexion et vos comportements ainsi que votre respiration et votre fréquence cardiaque.
- Beaucoup de gens boivent de l'alcool pour se détendre et se sentir plus à l'aise ou estompés.
- Boire de l'alcool peut également vous faire vous sentir « saoul » ou intoxiqué. Les signes d'intoxication sévère comprennent une peau rougeâtre, un jugement altéré, une inhibition réduite, un contrôle musculaire réduit, des réflexes ralentis, des difficultés à marcher, un discours confus et une vision double ou floue.
- Les signes d'une intoxication importante comprennent des difficultés à se tenir debout, des vomissements et des pertes de mémoire de ce que vous avez pu dire ou faire en buvant. La consommation excessive d'alcool peut entraîner la coma et la mort.
- La consommation d'alcool peut parfois entraîner une « gueule de bois » environ huit à dix heures après votre dernière boisson. Les symptômes peuvent inclure des maux de tête, des nausées, la diarrhée, la déshydratation, des tremblements et des vomissements.
- Il est possible de développer une dépendance physique et psychologique (dépendance à l'alcool).

L'alcool et votre santé

- L'alcool affecte les individus de manière différente. La manière dont l'alcool vous affecte dépend de nombreux facteurs, notamment :
 - votre sexe, votre âge, votre poids et votre taille corporelle, l'état du fonctionnement de vos organes et votre métabolisme;
 - votre sensibilité à l'alcool;
 - le type et la quantité de nourriture dans votre estomac;
 - la quantité et la fréquence à laquelle vous buvez;
 - depuis combien de temps vous buvez;
 - avec qui vous êtes, où vous êtes et ce que vous faites;
 - la façon dont vous prévoyez vous sentir en consommant de l'alcool;
 - si vous avez consommé d'autres substances (par exemple, du cannabis, des médicaments prescrits, des substances illicites, etc.);
 - vos antécédents familiaux.
- Il existe des risques liés à la consommation d'alcool pour tout le monde, mais l'alcool affecte davantage les femmes que les hommes. Les femmes éprouvent des effets néfastes sur leur santé plus tôt, même après avoir consommé des quantités moindres d'alcool.
- Des facteurs tels que la taille du corps, les effets hormonaux et les enzymes qui décomposent l'alcool entraînent des taux d'alcool plus élevés dans le sang et une intoxication plus rapide chez les femmes. Des facteurs similaires accroissent le risque de maladies liées à l'alcool.
- De nombreuses maladies graves et chroniques sont liées à la consommation d'alcool. Même à faible dose :
 - L'alcool peut causer plusieurs types de cancer, tels que le cancer du sein, du côlon, de la bouche et de la gorge, du larynx, du testicule, du foie et du rectum.
 - Boire de l'alcool peut augmenter votre risque d'infarctus vasculaire cérébral et de maladies cardiaques.
 - La consommation d'alcool est liée à de nombreuses affections graves (par exemple, le diabète, l'hypertension, l'hépatite, les accidents vasculaires cérébraux, la pancréatite, les troubles du rythme cardiaque ainsi que les maladies du foie et la cirrhose).
 - Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de souffrir de lésions hépatiques.

Repères canadiens sur l'alcool et la santé

Les repères canadiens sur l'alcool et la santé reconnaissent que décider de boire est un choix personnel et qu'il existe un continuum de risques associés à la consommation de boissons alcoolisées. Ces repères peuvent aider les femmes à réfléchir à leur consommation d'alcool et à réduire les dommages immédiats et à long terme liés à l'alcool.

Voici quelques points clés des repères :

- Votre risque de développer plusieurs types de cancer, y compris le cancer du sein et le cancer du côlon, augmente à partir de 2 à 8 verres standard par semaine.
- Il existe des avantages pour votre santé et votre bien-être si vous ne buvez pas du tout.
- Lorsque vous êtes enceinte ou que vous essayez de l'être, il n'y a aucun niveau de consommation d'alcool sans danger.
- Peu importe où vous vivez ou si le continuum des risques, toute réduction de la consommation d'alcool est bénéfique pour votre santé.



Boisson	Teneur en alcool
Bière (330 ml)	12 %
Wine (150 ml)	12 %
Whisky (30 ml)	40 %

Femmes, nicotine et tabac

Tabac et nicotine

Il existe différents types de tabac. Le tabac cultivé est utilisé pour fabriquer des cigarettes commerciales, des cigares et des bidis. Dans certaines cultures autochtones, il existe des usages traditionnels et sacrés du tabac, notamment dans les cérémonies, les rituels, les offrandes et les prières.

- Le tabac contient de la nicotine, un stimulant qui produit une forte dépendance et un sentiment de bien-être. Parmi les autres façons de consommer de la nicotine, mentionnons les pipes à eau ou narguilles, les formes sans fumée comme le tabac à priser, le tabac à mâcher, le tabac à sucer, ainsi que le vapotage. La dépendance à la nicotine fait en sorte qu'il est difficile d'arrêter de fumer du tabac ou de le vapoter.
- Les cigarettes et leur fumée contiennent plus de 7000 substances chimiques toxiques, dont plus de 70 cancérogènes, qui nuisent à presque tous les organes du corps humain. Plus de 40 maladies graves et mortelles sont liées au tabagisme.
- Le tabagisme est la principale cause de maladies et de décès évitables. On estime qu'une personne qui fume sur deux mourra de causes liées au tabagisme. Les risques de décès prématuré et de maladie augmentent avec le nombre de cigarettes consommées, mais même une faible consommation peut causer des dommages importants.
- La fumée secondaire (FS) qui provient de l'extrémité allumée de la cigarette et de la fumée expirée par la personne fumeuse, est également nocive. Toutes les personnes qui y sont exposées absorbent les mêmes toxines et courent des risques graves pour leur santé.

La vapotage

- Les cigarettes électroniques, ou vapoteuses, sont des dispositifs qui chauffent des liquides contenant de la nicotine pour produire une vapeur à inhaler.
- Les effets à long terme du vapotage sont encore inconnus. Ils dépendent du type d'appareil et de l'usage, du réglage de la température et des habitudes de vapotage.
- Le vapotage de nicotine pendant la grossesse peut affecter le développement du fœtus, dont une naissance prématurée ou un faible poids à la naissance. Il peut aussi nuire à la santé pulmonaire de votre bébé.
- Les risques liés à l'exposition à la vapeur secondaire ne sont pas encore entièrement connus. Il est préférable d'éviter de vapoter dans les espaces clos. Le vapotage dans les lieux où le tabagisme est interdit est illégal dans plusieurs provinces et municipalités.
- Le vapotage de nicotine est actuellement considéré comme moins nocif que les cigarettes et est proposé comme mesure de réduction des méfaits pour les personnes qui essaient d'arrêter de fumer, en complément à des approches comportementales.

L'usage combiné de cigarettes et de vapoteuses est nocif et doit être évité. Il est préférable de passer complètement du tabagisme au vapotage uniquement.

- On recommande aux personnes qui vapotent d'arrêter ou de passer à des solutions plus sûres comme les thérapies de remplacement de la nicotine (TRN).

La nicotine et votre santé

L'usage du tabac a de nombreux effets néfastes sur la santé – certains plus marqués chez les femmes, comme les maladies cardiaques et pulmonaires.

- Les femmes fumeuses courent un risque accru de souffrir d'un accident vasculaire cérébral et d'une maladie cardiovasculaire, y compris d'une tension artérielle élevée et d'une crise cardiaque.
- Le tabagisme peut mener à des maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC), comme l'emphysème, la bronchite et la bronchite asthmatique. Les femmes fumeuses sont plus susceptibles que les hommes fumeurs de développer une MPOC à un plus jeune âge.
- Les femmes fumeuses courent un plus grand risque de développer un cancer du sein plus tôt, ainsi que des cancers du col de l'utérus et de la vaine. D'autres cancers liés au tabagisme incluent ceux de la bouche, de la gorge, des poumons, du pancréas, de la vessie, du foie et des reins.
- Les femmes fumeuses présentent des taux plus élevés d'ostéoporose.
- Les femmes fumeuses qui utilisent des contraceptifs oraux (la pilule) sont exposées à un risque beaucoup plus élevé de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral ou de caillots sanguins.
- Le tabagisme peut avoir des répercussions sur vos règles. Les femmes fumeuses sont plus susceptibles d'avoir des cycles irréguliers et plus courts, une ménopause précoce, des troubles menstruels et des crampes menstruelles plus douloureuses que les non-fumeuses.
- Le tabac peut réduire la fertilité et la capacité à concevoir. Le tabagisme affecte également la qualité des ovules de manière permanente.



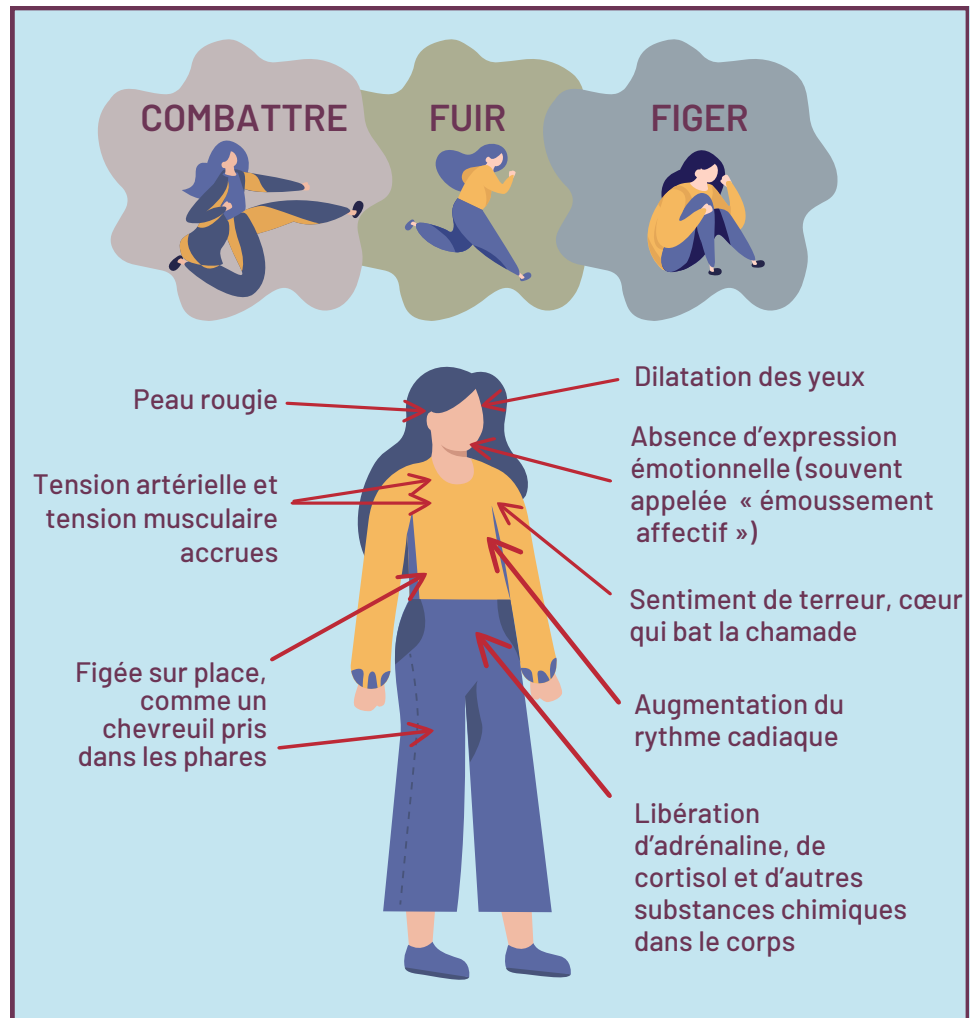
La traumatisme et le corps

La plupart des femmes ayant vécu une consommation de substances et des violences conjugales ont remarqué comment le traumatisme affecte le corps, ainsi que l'esprit, les relations et la dimension spirituelle.

Le mot « traumatisme » vient du mot grec signifiant « blessure ». Le traumatisme est une réaction normale lors d'événements néfastes ou accablants. Cela peut inclure un traumatisme vécu tôt dans la vie (y compris les mauvais traitements subis durant l'enfance, la négligence et le fait d'être témoin de violence), ainsi que des accidents, des catastrophes naturelles ou des pertes soudaines et inattendues plus tard dans la vie.

Pour de nombreuses personnes autochtones, les expériences de traumatisme et de violence peuvent être directement ou indirectement liées à la colonisation, y compris les interactions avec les services de protection de l'enfance, l'histoire familiale marquée par les pensionnats, et le traumatisme intergénérationnel lié à la perte des terres, de la langue et de l'identité.

Le traumatisme nuit à de nombreux aspects de notre vie, y compris notre santé physique et mentale, nos relations, notre capacité à apprendre et à prendre des décisions, ainsi que notre sentiment de sécurité et de confiance.



Lors d'une situation, le traumatisme peut se manifester dans notre corps par une réaction de combat, de fuite ou de figement. Il s'agit d'une réponse autonome de notre corps qui réagit pour survivre, mettant notre cerveau pensant en pause.

Le traumatisme et le corps

Notre corps réagit ainsi lorsque nous percevons des menaces à notre sécurité, lorsque nous nous sentons coincées ou piégées, lorsque nous sommes blessées, ignorées, injustement traitées, ou lorsque le souvenir de blessures du passé nous revient.

Lorsque notre corps réagit de cette façon, plusieurs actions peuvent nous aider, pour nous apaiser et nous donner conscience de l'ici-maintenant, ou pour « revenir » dans notre corps.

Réaction de combat ou de fuite

- Nous sentir anxieuses ou accablées
- Nous sentir en colère et vouloir crier ou nous battre
- Avoir des pensées qui ne s'arrêtent pas
- Avoir de la difficulté à nous concentrer
- Avoir du mal à trouver les bons mots
- Réagir de manière excessive à ce qui se passe



Ce qui aide?

- Bouger pour évacuer notre surplus d'énergie
- Aller marcher/courir
- Faire des pompes contre un mur
- Danser ou se secouer pour libérer l'énergie
- Presser une balle antistress
- Prendre de grandes respirations, en nous concentrant sur une longue expiration
- Nommer nos peurs, préoccupations et frustrations
- Nous retirer de la situation

Réaction de figement

- Nous sentir absentes ou engourdis
- Ne pas nous sentir motivées
- Avoir de la difficulté à nous souvenir de certaines choses
- Avoir l'air indifférentes
- Nous sentir déconnectées de nous-mêmes



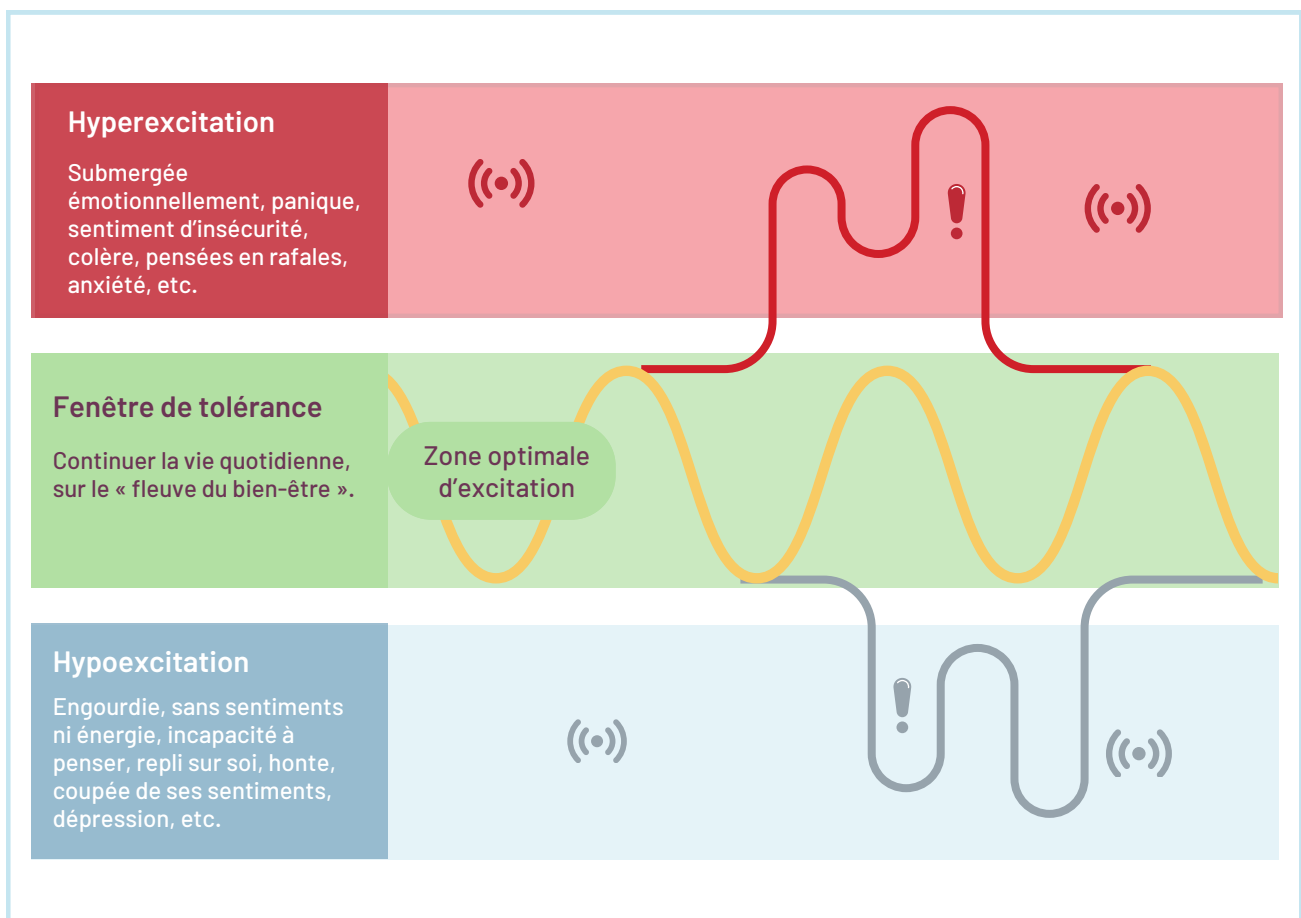
Ce qui aide?

- Presser nos mains l'une contre l'autre ou contre nos bras ou jambes
- Pousser nos pieds dans le sol, remuer nos orteils
- Compter jusqu'à 10, puis de 10 à 1
- Décrire les choses que vous voyez autour de vous
- Boire un verre d'eau froide
- Étirer vos bras vers l'extérieur et vers le haut
- Prendre de grandes respirations, en nous concentrant sur une longue expiration
- Colorier/Peindre une image
- Sentir des odeurs agréables (huiles essentielles ou des épices, comme la cannelle)

Le traumatisme et le corps

Dan Siegel nous a aidés à comprendre que les réactions de combat/fuite et de figement sont courantes. Nous avons une zone optimale d'activation, une « fenêtre de tolérance », où nous pouvons gérer nos émotions avec efficacité. Lorsque nous avons vécu des expériences de traumatisme, il peut être difficile de réguler nos émotions, de rester dans l'ici-maintenant, et nous réagissons alors au stress par des réactions d'hyperexcitation ou d'hypoexcitation.

Pour en savoir plus : <https://drdansiegel.com>.



Pour la plupart des femmes, de courtes périodes d'activité physique, des activités de conscience de l'ici-maintenant, la méditation, la visualisation et des pratiques d'autocompassion en pleine conscience sont les meilleures façons de revenir dans la fenêtre de tolérance.

Remercier notre corps

Malgré la douleur et la souffrance, les envies irrésistibles et l'accablement émotionnel, les ecchymoses et les fractures, notre corps continue de nous offrir beaucoup de cadeaux.

Minute après minute, jour après jour, nous respirons, notre cœur pompe le sang dans notre corps, nous bougeons nos membres, nous parlons, écoutons et lisons, nous goûtons et digérons la nourriture, nous sentons, touchons et ressentons.

Prenez un instant maintenant pour devenir consciente de votre corps et de chacun de vos sens. Que pouvez-vous constater? Que pouvez-vous sentir, goûter, toucher et entendre, en ce moment? Quels beaux paysages, moments tendres ou lieux intéressants votre corps vous a-t-il permis d'explorer la semaine dernière?

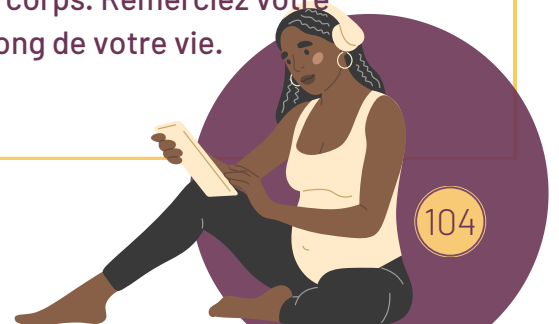
Il n'est pas nécessaire que ce soit spectaculaire. Vous n'avez pas besoin d'avoir escaladé le mont Everest ou soupé à Las Vegas. Peut-être que vos jambes vous ont aidée à marcher jusqu'au coin de la rue pour savourer une délicieuse pointe de pizza, ou que vos bras vous ont permis de tenir votre petit-enfant bien-aimé.

Peut-être que vos doigts ont tricoté une écharpe ou terminé un travail de perlage, ou que vos yeux ont lu le courriel d'une bonne amie. Peut-être que votre esprit vous a aidée à vous sortir d'une situation difficile.

Pratiquer la gratitude envers notre corps nous aide à renouer avec lui, à cultiver une bonne relation avec lui, et à guérir.

Exercice de réflexion

- Faites une liste de cinq choses pour lesquelles vous avez de la gratitude envers votre corps.
- Écrivez une lettre à votre corps, ou à une partie de votre corps. Remerciez votre corps pour tous les cadeaux qu'il vous a offerts tout au long de votre vie.



L'autocompassion et le corps

L'autocompassion est une manière efficace de contrecarrer les réactions humaines de combat/fuite/figement lors d'une menace.

En tant que mammifères, nous disposons d'un système de l'organisme qui, lorsqu'il est activé, libère de l'ocytocine (l'hormone de l'amour) et des endorphines (les opiacés du bien-être) dans notre corps, réduisant le stress et augmentant notre sentiment de sécurité. Le toucher apaisant et les sons enveloppants aident à activer ce système de soins. Il en va de même pour la compassion.

Dans son livre *Fierce Self-Compassion*, Kristin Neff écrit : « Lorsque les personnes pratiquent l'autocompassion envers elles-mêmes après avoir vécu un traumatisme, elles sont moins susceptibles de développer un trouble de stress post-traumatique (TSPT), ce qui leur permet de rester stables. »

Lorsque nous nous critiquons, cela déclenche également des réactions de combat/fuite/figement. Par contre, les trois composantes de l'autocompassion – la gentillesse envers soi, l'humanité commune et la pleine conscience – travaillent à calmer nos systèmes de notre organisme.

Réaction au stress	Réaction au stress néfaste envers soi-même	Autocompassion
Combattre	Autocritique	Gentillesse envers soi
Fuir	Isolement	Humanité commune
Figure	Ressassement	Pleine conscience

L'autocompassion permet aussi de contrer les effets des violences conjugales. Voici comment Kristin Neff décrit une étude menée auprès de femmes dans un refuge pour victimes de violence conjugale. Elles avaient participé pendant six semaines à un groupe de soutien basé sur l'autocompassion.

« Après la formation, les femmes se sentaient plus autonomisées (en particulier, plus à l'aise pour affronter les autres), plus positives et plus confiantes, et plus en sécurité émotionnellement et physiquement. »

Pour en savoir plus, consultez self-compassion.org.

25 exercices apaisants et de conscience de l'ici-maintenant

1. Buvez trois verres d'eau, lentement.
2. Utilisez une forte stimulation sensorielle pour vous donner conscience de l'ici-maintenant rapidement. Placez vos mains dans un bol rempli de glaçons et d'eau. Sucez un glaçon.
3. Épluchez une orange ou un citron; remarquez l'odeur; prenez une bouchée.
4. Changez d'environnement. Sortez. Allez marcher.
5. Respirez lentement, consciemment, en pleine conscience : inspirez en comptant jusqu'à deux; retenez en comptant jusqu'à deux; expirez en comptant jusqu'à deux; retenez en comptant jusqu'à deux.
6. Passez du temps avec un animal de compagnie.
7. Prenez une douche ou un bain en prenant bien votre temps. Ressentez pleinement le contact de l'eau.
8. Écoutez votre chanson entraînante préférée et chantez les paroles.
9. Bougez. Ressentez votre corps. Étirez complètement vos bras, vos mains, vos doigts.
10. Aspergez votre visage d'eau.
11. Serrez un arbre dans vos bras.
12. Décrivez ce qui vous entoure dans les moindres détails.
13. Visualisez votre endroit calme. Regardez une vraie photo d'un lieu de vacances, d'un enfant ou d'un animal de compagnie. Gardez cette photo avec vous.
14. Transportez un objet vous permettant de retrouver la conscience de l'ici-maintenant dans votre poche. Pour avoir conscience de l'ici-maintenant, touchez-le.
15. Marchez très lentement, en remarquant les sensations lorsque votre talon se soulève, que votre poids se déplace vers la voûte plantaire, puis vers vos orteils, et que le pied se lève. Admirez la précision de votre corps.
16. Achetez une belle fleur.
17. Allumez une bougie et observez la flamme. Remarquez la flamme intérieure plus sombre.
18. Sentez la vitalité de l'herbe verte sous vos pieds nus.
19. Nommez vos trois couleurs, aliments, animaux préférés, etc.
20. Écoutez vraiment les sons de la nature : vagues, vent, oiseaux, pluie.
21. Faites bouillir de la cannelle dans de l'eau. Prenez plaisir à en sentir le parfum. Cherchez l'histoire exotique de la cannelle sur Google.
22. Goûtez les différents saveurs d'une boutique de crème glacée.
23. Sucez un de vos bonbons durs préférés.
24. Goûtez vraiment la nourriture que vous mangez; mâchez lentement et en pleine conscience.
25. Exercez-vous à avoir un sourire intérieur.

Source : Trauma Informed Practice Guide https://cewh.ca/wp-content/uploads/2012/05/2013_TIP-Guide.pdf

Exercices d'autocompassion

- Essayez la méditation Compassionate Body Scan en format audio (24 min), du Centre for Mindful Self-Compassion.
- Essayez la méditation Soles of the Feet en format audio (5 min) de Self-Compassion.org.

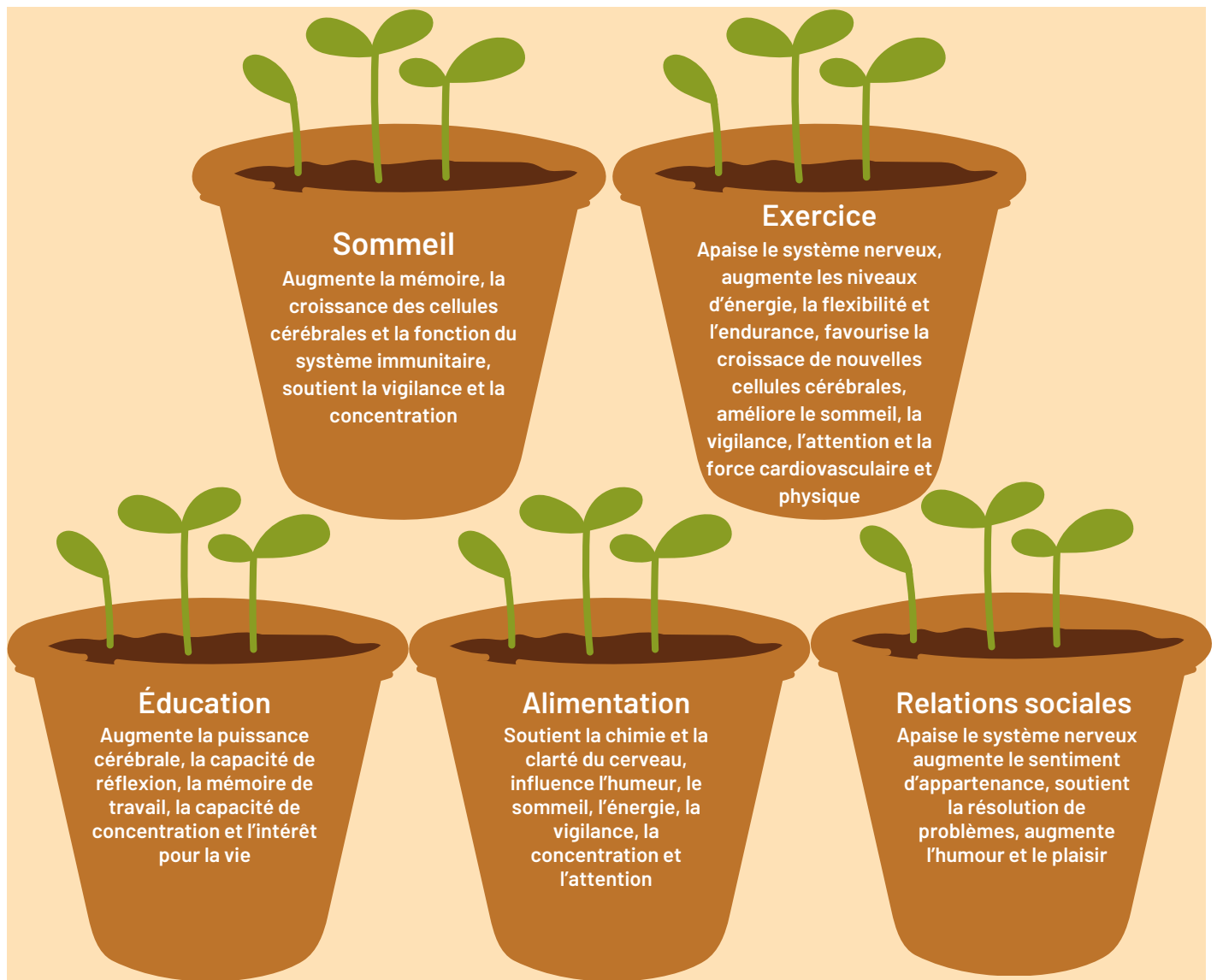
Soins pratiques pour le corps

Parfois, en tant que femmes, nous pouvons être tellement occupées à prendre soin des enfants ou de personnes âgées, ou à devoir joindre les deux bouts, que nous ne parvenons pas à faire les gestes fondamentaux nécessaires pour bien prendre soin de notre corps.

L'un des éléments essentiels pour renouer avec notre corps et en prendre soin consiste à nous assurer que nous obtenons ce qui suit : un sommeil de bonne qualité, de l'exercice régulier, une alimentation saine et des examens médicaux réguliers.

Nos cerveaux font aussi partie de notre corps. Le Dr John Arden, neuropsychologue et auteur de *Rewire Your Brain*, suggère de cultiver cinq éléments (sommeil, exercice, éducation, alimentation et relations sociales), comme s'il s'agissait de plantes pour aider le corps et le cerveau à guérir du traumatisme.

Le Dr Arden décrit également comment des hormones, comme l'ocytocine et le cortisol, et des neurotransmetteurs, comme la sérotonine et la dopamine, influent sur ces cinq éléments, en contribuant à ces effets.



Sommeil, activité et nutrition

Parvenez-vous à bien dormir, profondément et régulièrement chaque nuit?

Le sommeil ne sert pas seulement à atténuer la fatigue. Il renforce aussi notre système immunitaire et est essentiel au bon fonctionnement de notre cerveau, de notre cœur, de nos poumons, de notre métabolisme et de nos systèmes endocriniens.

Le sommeil est un ingrédient vital pour une bonne santé mentale. Lorsque nous sommes bien reposées, nous sommes aussi plus capables de réagir au stress, de vivre nos émotions et de prendre part à des relations saines.

L'activité physique est très utile pour la récupération après la consommation de substances et pour améliorer le bien-être mental et physique.

Elle aide à réduire le stress, à améliorer le sommeil et les niveaux d'énergie, à renforcer votre système immunitaire et à prévenir les rechutes.

Après avoir ressenti les effets de la consommation de substances, des violences conjugales et du stress, votre corps peut avoir besoin de temps pour ressentir ces effets positifs. Au début, vous pouvez vous sentir vraiment en mauvaise forme.

Commencez lentement. Même 30 minutes par semaine sont bénéfiques. Faire de l'exercice peut être aussi simple qu'aller marcher. Ou vous pouvez essayer une nouvelle activité — de la musculation, du yoga, ou un cours de danse aérobique. Il vaut la peine d'avoir un plan pour faire de l'exercice, qui décrit à quel moment vous le ferez chaque jour et sous quelle forme.

Parvenez-vous à manger régulièrement et correctement, en incluant des protéines, des céréales complètes et des fruits et légumes frais?

La consommation de substances et le stress liés aux violences peuvent affecter notre santé de nombreuses façons, dont l'accès à des aliments sains et notre capacité à consommer et à absorber les nutriments dont notre corps a besoin.

Les recommandations du *Guide alimentaire canadien* peuvent servir de lignes directrices et d'inspiration pour faire des choix menant à une alimentation plus saine qui renforcera votre corps, vous donnera de l'énergie et améliorera votre humeur.

Il est important de faire preuve de bienveillance ici aussi. Il n'est pas nécessaire que votre alimentation soit parfaite, surtout si vous avez des difficultés financières.

Soins médicaux

En tant que femmes, nous donnons souvent priorité aux besoins médicaux des autres avant les nôtres.

Celles d'entre nous qui ont vécu une consommation de substances et/ou des violences conjugales peuvent ne pas avoir vu un médecin depuis longtemps.

Peut-être que votre partenaire vous a empêchée d'accéder aux soins médicaux. Peut-être que vous avez subi trop de stress pour trouver le temps de faire des examens de routine. Peut-être que vous avez ressenti de la honte ou subi de la stigmatisation à cause de votre consommation de substances. Peut-être que vous n'avez pas de médecin de famille et que vous ne pouvez pas vous permettre d'attendre dans des cliniques sans rendez-vous.

Chaque femme mérite des soins médicaux. Trouver un moyen d'obtenir des examens médicaux réguliers, y compris des tests Pap et des mammographies, est une autre étape importante pour renouer avec notre corps et avoir une bonne relation avec lui. Il n'est jamais trop tard pour commencer.

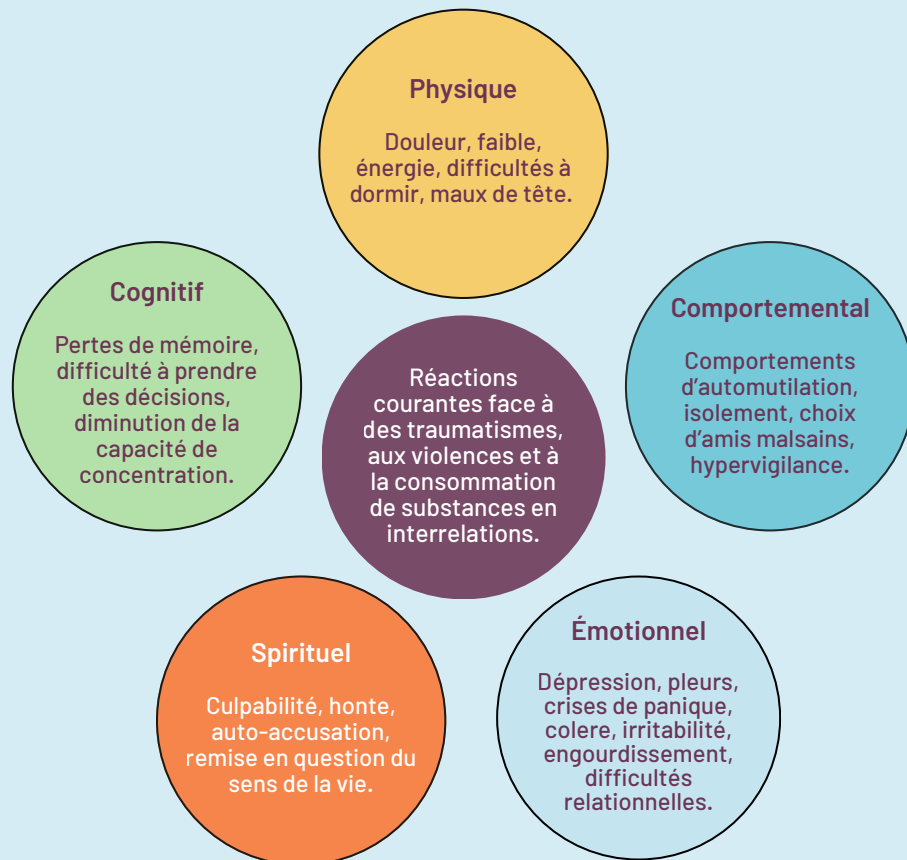
Exercice de réflexion

- Est-ce que vous devez prendre certains rendez-vous médicaux? Est-ce que vous ressentez des irrégularités ou des douleurs dans votre corps pour lesquelles vous devriez consulter? Pouvez-vous appeler un professionnel de la santé dès maintenant pour lancer ce processus?
- Quelles sont vos réflexions sur l'impact de l'alcool, de la nicotine et de l'expérience des violences sur le corps des femmes?



Guérir notre corps du traumatisme, des violences et de la consommation de substances

Le traumatisme, les violences et la consommation de substances affectent notre santé dans de nombreux domaines, notamment physique, émotionnel, comportemental, cognitif et spirituel. Prendre soin de notre corps est une manière directe de soutenir notre guérison, notre croissance et notre rétablissement.



« Je suis belle, à l'intérieur comme à l'extérieur »

Conseils pour renouer avec votre corps, le respecter et même l'aimer, adaptés de la [The US National Eating Disorders Association](#):

1. Votre corps est extraordinaire — commencez à le respecter et à l'apprécier.
2. Prenez conscience de ce que votre corps peut faire chaque jour.
3. Trouvez une forme d'exercice que vous aimez et pratiquez-la régulièrement. Ne faites pas d'exercice pour perdre du poids ou pour lutter contre votre corps. Faites-le pour rendre votre corps sain et fort, et parce que cela vous fait du bien.
4. Portez des vêtements confortables que vous aimez, qui expriment votre style personnel et qui donnent du bien-être à votre corps.
5. Comptez vos atouts, pas vos imperfections.
6. Soyez l'amie et le soutien de votre corps, pas son ennemie.
7. Mangez quand vous avez faim. Reposez-vous quand vous êtes fatiguée. Entourez-vous de personnes qui vous rappellent votre force et votre beauté intérieures.

Activités d'enrichissement et ressources à explorer

Santé des femmes

- *Our Bodies Ourselves : A Book By and For Women* est un livre écrit par et pour les femmes, publié en 1971 par le Boston Women's Health Collective. Il est devenu une source clé de connaissances sur le corps des femmes à une époque où la santé des femmes était largement ignorée. De nombreuses mises à jour ont été faites au fil des ans et il a désormais son propre site Web : <https://www.ourbodiesourselves.org>.

Santé des femmes autochtones

- *Sacred and Strong – Upholding our Matriarchal Roles : The Health and Wellness Journeys of First Nations Women and Girls Living in BC* est un rapport sur la santé et le bien-être des femmes et filles des Premières Nations qui vivent en Colombie-Britannique. Tenant compte des perspectives autochtones du bien-être, il contient des données, des récits et des enseignements sur la santé mentale, émotionnelle, physique et spirituelle des femmes autochtones à chaque étape de la vie.

Tabac

- *Smokestack Sandra* : Ce balado suit Sandra Teegee, chef adjointe de la Première Nation de Takla Lake, alors qu'elle s'engage à arrêter de fumer du tabac commercial.

Alcool

- *Ted Talk : Gray Area Drinking*: Jolene Park explique la « consommation d'alcool en zone grise ». On n'atteint jamais le fond, mais on boit pour gérer l'anxiété pour ensuite le regretter. Elle explique comment nourrir votre corps avec la nature, la respiration, le toucher, la nourriture, le mouvement, le calme et la créativité, pour stimuler vos neurotransmetteurs (acide gamma-aminobutyrique [GABA], sérotonine et dopamine) naturellement afin de ne pas avoir besoin d'alcool.

Sommeil sain

- Le site Web *Campagne Dormez là-dessus!* présente énormément d'information au sujet du sommeil.

Nutrition

- Le *Guide alimentaire canadien* propose des recommandations et des recettes pour une alimentation saine.

Traumatismes

- *What are the Effects of Trauma?* Cette affiche illustre les nombreux effets des traumatismes.

Yoga et rétablissement

- Cette *conversation avec Taryn Strong*, de la SHE RECOVERS Foundation explique les bienfaits du yoga pour le rétablissement.

Notes

Cette section vous permet de noter vos réflexions lorsque vous participez au groupe de soutien Femmes fortes et que vous utilisez ce cahier de travail. La section des notes et des questions sera répétée à la fin de chaque chapitre, pour que vous puissiez continuer à réfléchir tout au long de votre cheminement.

Ces notes peuvent aussi être utiles si vous souhaitez partager vos réflexions lors du groupe de discussion prévu à la fin du projet pilote Femmes fortes.

Globalement, comment décririez-vous votre expérience par rapport au groupe Femmes fortes et à ce cahier de travail jusqu'à présent?

Quelle a été votre partie préférée, jusqu'ici?

Qu'avez-vous appris jusqu'ici?

Avez-vous appris quelque chose que vous avez trouvé utile à mettre en pratique dans votre vie?

Notes

À quel moment vous êtes-vous sentie la plus engagée dans le groupe cette semaine? Pourquoi?

À quel moment vous êtes-vous sentie le moins engagée? Pourquoi?

Quelles activités de ce chapitre du cahier de travail vous ont semblé les plus utiles? Pourquoi?

Qu'aimeriez-vous retrouver davantage dans le cahier de travail? Et moins?

Qu'avez-vous appris des autres femmes, et avec elles, dans le groupe Femmes fortes jusqu'ici?

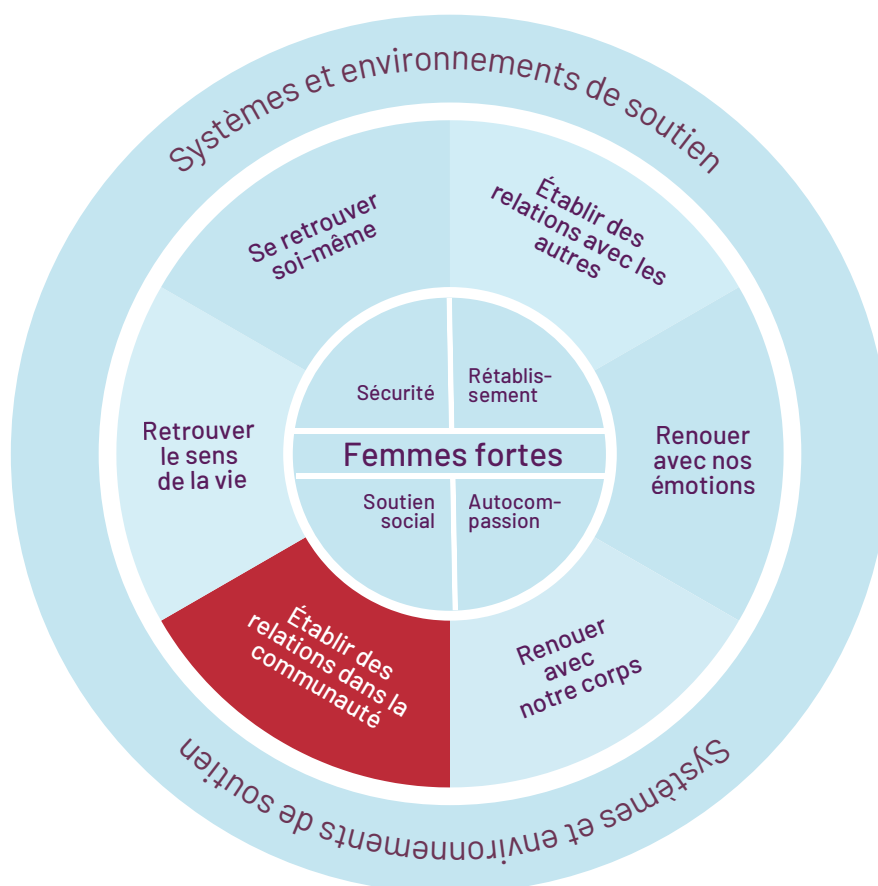
Vos autres réflexions

Notes

Références

- A gender transformative framework for nutrition (2020),
<https://www.gendernutritionframework.org/>
- Covington, S. S. (2019), *Helping women recover: A program for treating addiction. A woman's journal* (3e éd.), Jossey-Bass, Wiley.
- Glasner-Edwards, S. (2015), *The addiction recovery skills workbook: Changing addictive behaviours using CBT, mindfulness, and motivational interviewing techniques*, New Harbinger Publications.
- Najavits, L. M. (2019), *Finding your best self: Recovery from addiction, trauma, or both*, Guilford Press.
- Neff, K., et C. Germer (2018), *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*, Guilford Press.
- Poole, N., Urquhart, C., Jasiura, F., Smylie, D., Schmidt, R. et le Groupe consultatif T-1 (2013), *Trauma informed practice guide*, https://cewh.ca/wp-content/uploads/2022/01/2013_TIP-Guide.pdf.

Chapitre 5



Dans ce chapitre, vous :

1. Explorerez l'importance d'appartenir à une communauté.
2. Explorerez les liens entre la culture, la société et des violences.
3. Développerez des idées pour des relations positives dans la communauté.
4. Développerez des idées pour établir une relation avec la nature.
5. Pratiquerez l'autocompassion et la méditation en marchant.



Strong Women

Appartenir à une communauté



La plupart d'entre nous pensent que l'appartenance est un lieu mythique, que si nous continuons à chercher avec diligence, nous finirons peut-être par le trouver. Et si l'appartenance n'était pas du tout un lieu, mais une habileté, un ensemble de compétences que nous avons perdues ou oubliées dans la vie moderne?

– Toko Pa Turner



Chanson du chapitre : Done, par Frazey Ford



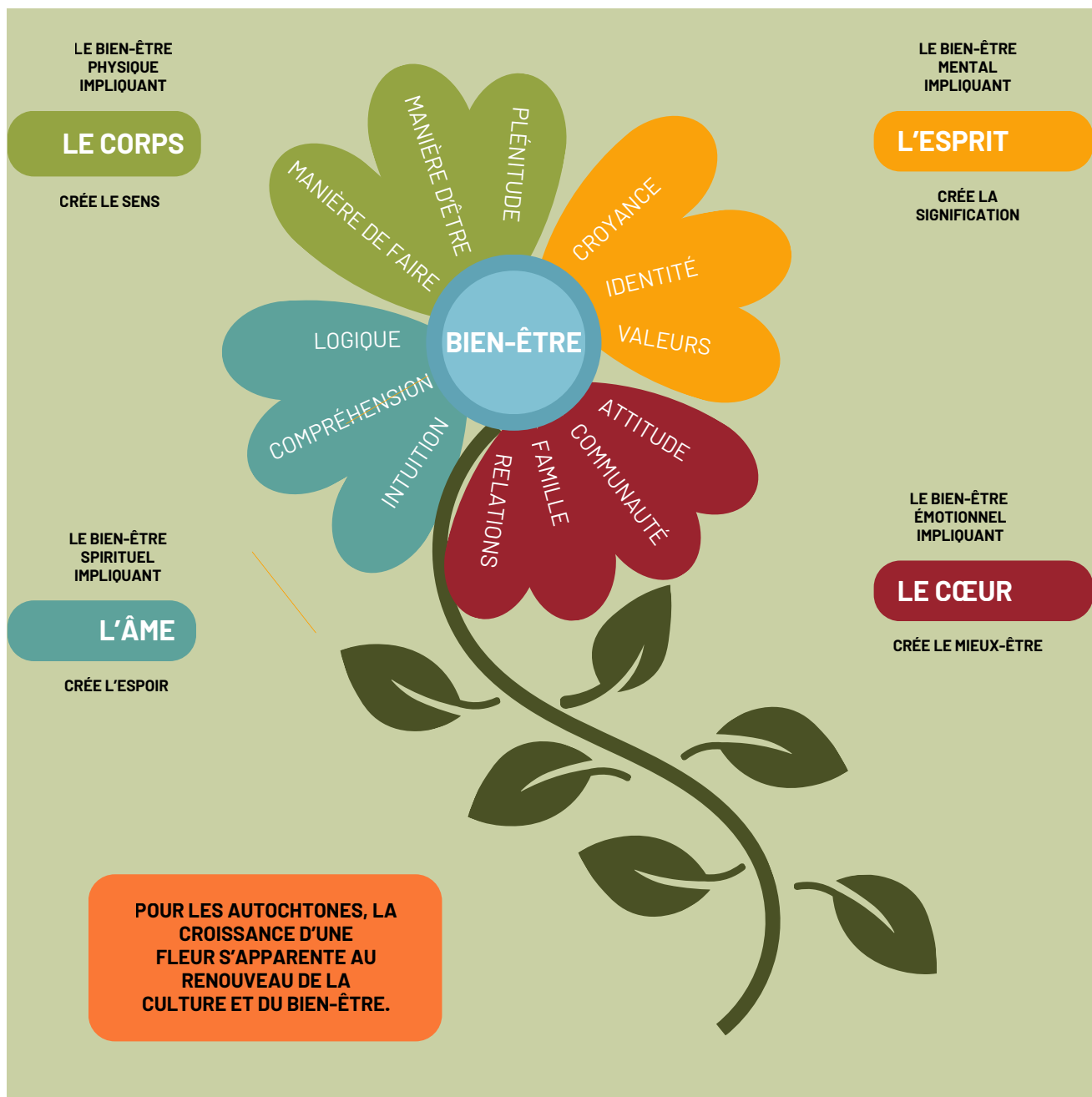
En tant que femmes faites pour les relations, nous avons un besoin d'appartenance. Nous avons besoin d'être en relation avec nos familles et nos amies et amis. Nous avons besoin d'appartenir à nos cultures et sociétés plus larges. Nous avons urgemment besoin de communautés pour partager des expériences, développer notre identité, nos pensées et nos actions.

Tout comme nous avons besoin de nourriture, de sommeil, d'argent et d'un logement pour vivre, nous avons aussi besoin d'être aimées et de faire partie d'un tout. Les femmes ne peuvent tout simplement pas s'épanouir dans l'isolement.



Appartenir à une communauté

Du point de vue autochtone, l'appartenance est tout aussi vitale. Le bien-être peut être décrit comme une fleur avec quatre pétales représentant des domaines importants : émotionnel, physique, spirituel et mental. Le bien-être émotionnel – impliquant le cœur – est la source de l'appartenance.



Source : https://cyfn.ca/wp-content/uploads/2016/10/Growing-Wellness-Activity_Guide-DIGITAL-FILE.pdf

Appartenir à une communauté

Où est votre place, alors? De quelles communautés faites-vous partie, ou souhaitez-vous faire partie?

La communauté peut prendre de nombreuses formes différentes pour différentes femmes. La communauté peut être liée à votre nation, votre origine ethnique ou votre religion; elle peut être liée à vos intérêts, à la vie de vos enfants, à votre travail ou à votre éducation. Elle peut être virtuelle.

Voici quelques exemples de lieux ou espaces où vous pourriez trouver une communauté.

Groupe de parents	Groupe de rétablissement	Cours de danse	Équipe de soccer	École des enfants
Église, temple, synagogue, mosquée	Chorale communautaire	Hutte de sudation/Retraite lunaire	Conseil d'administration – immeuble de copropriétés/ appartements	Groupe d'action pour la justice sociale
Cercle de tambours	Groupe de soutien pour une maladie	Cuisine communautaire	Pow-wow	Milieu de travail
Cours d'art	Équipe de hockey	Parc de planches à roulettes	Communauté de jeux vidéo	Jardin communautaire
Club de lecture	Cours universitaire	Piscine	Centre communautaire	Salle d'entraînement
Parc local	Café	Rue/quartier	Facebook	Instagram
Groupe WhatsApp	Groupe de bénévoles	Collège	Groupe de perlage	Banque alimentaire
Comité consultatif de parents	Groupe de soutien	Groupe de quilles	Groupe de marche	Clinique de santé

Exercice de réflexion – Communauté

- Dessinez une carte de tous les lieux dont *vous faites partie* d'une manière ou d'une autre, en dehors de votre foyer et de votre famille immédiate. Incluez autant de lieux que vous pouvez imaginer – y compris des lieux géographiques et des espaces virtuels. Dessinez une forme pour chaque communauté ou lieu d'appartenance. Peu importe combien vous en avez, que ce soit peu ou beaucoup.
 - Vous pouvez inclure des lieux où vous n'êtes jamais allée (*peut-être que votre père est Norvégien et que vous n'avez jamais visité ce pays*), des lieux où vous n'allez plus, mais dont vous estimez encore faire partie (*peut-être que vous n'êtes pas allée à une cérémonie, un temple ou une réunion des AA depuis un certain temps*), des lieux où vous aimeriez aller (*vous aimez nager, mais n'avez pas trouvé le temps ou le courage d'aller à l'aquaforme*) et des lieux où vous n'aimez pas aller (*la maison d'un parent, une clinique médicale, un refuge pour femmes, une banque alimentaire*).

Moi



L'appartenance en pratique

« Notre désir d'appartenance est tellement inscrit en nous », writes Brené Brown, « que nous essayons souvent de l'obtenir par tous les moyens possibles, y compris en essayant de nous conformer et en recherchant l'approbation et l'acceptation. »

La conformité

C'est devenir la personne que vous pensez devoir être
afin d'être acceptée.

L'appartenance

C'est être votre moi authentique et savoir que, peu
importe ce qui arrive, vous faites partie de vous-même.

– Brené Brown

Souvent, en tant que femmes, nous pouvons essayer de changer qui nous sommes – notre façon de nous habiller, nos comportements, nos opinions – pour maintenir des relations avec les autres. Nous refoulons nos véritables sentiments pour préserver la paix.

Cela peut rendre un partenaire heureux ou une belle-mère heureuse. Cela peut nous aider à nous intégrer dans un groupe social. Mais si nous ne sommes pas authentiques, ce n'est pas une véritable appartenance, et nous n'en retirerons pas de bénéfices.

La véritable appartenance commence par l'acceptation de soi. Elle implique du travail et de la vulnérabilité, plutôt que de se laisser porter passivement par le courant.

« L'appartenance est une pratique », écrit Brené Brown, « qui exige que nous soyons vulnérables, que nous acceptions l'inconfort, et que nous apprenions à être présents avec les autres sans sacrifier qui nous sommes. »



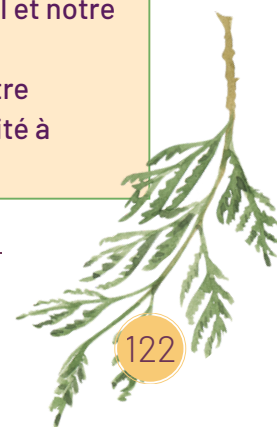
L'appartenance en pratique

Du point de vue autochtone, l'appartenance est aussi une pratique où l'on cultive le bien-être émotionnel qui se vit dans la relation. Cela comprend la relation avec les autres personnes, les animaux, les plantes et la terre elle-même.

Le cadre de bien-être autochtone propose quatre types d'actions que nous pouvons entreprendre pour soutenir notre bien-être émotionnel et notre appartenance :

Action	Explication	Exemples
Relation	Notre identité est enrichie par notre relation à la terre et à tout ce qui vit sur la terre dont nous venons.	• Vivre la guérison du tambour. • Apprendre les plantes médicinales.
Famille	Notre famille dépasse notre famille biologique. Notre famille élargie comprend le clan et la manière dont nous nous maintenons des relations respectueuses avec les amis et amies comme « cousin, cousine, tante, oncle, grand-mère, grand-père ».	• Raconter des histoires sur nos ancêtres. • Passer du temps ensemble dans des lieux familiaux importants.
Communauté	La communauté est la terre et nos ancêtres. Notre identité est liée à l'histoire de notre communauté, et à la terre et aux êtres qui y vivent. C'est un lieu auquel nous appartenons spirituellement.	• Participer à des événements communautaires. • Connaître l'histoire de notre communauté (Comment est-elle arrivée sur sa terre? Comment se relie-t-elle aux autres autour et aux autres nations?)
Attitude	Notre attitude envers la vie est enrichie par nos relations avec la famille, la communauté et la création. Ces relations nous motivent à vivre pleinement.	• Assumer nos rôles et responsabilités comme nous les connaissons à travers notre identité – notre Nation, notre nom spirituel et notre clan. • Comprendre nos dons, notre personnalité et notre unicité à travers notre identité.

Adaptation de : https://cyfn.ca/wp-content/uploads/2016/10/Growing-Wellness-Activity_Guide_DIGITAL_FILE.pdf



Exercice de réflexion – Appartenance

- Reprenez la carte que vous avez créée pour illustrer vos lieux et communautés d'appartenance. Quels sont les lieux de véritable appartenance, où vous pouvez être vous-même? Lesquels nécessitent que vous prétendiez être quelqu'un que vous n'êtes pas, pour vous conformer?
- Comment pourriez-vous être plus authentique dans l'une de ces communautés?
- Comment pourriez-vous établir des relations avec d'autres personnes dans ces communautés?
- Quelles actions pourriez-vous entreprendre dans un ou plusieurs des quatre domaines ci-dessus – relation, famille, communauté, attitude – pour renforcer votre appartenance dans la communauté? Faites-en la liste.



Culture, société et violences

Il peut être difficile, en tant que femme en rétablissement après des violences conjugales, de trouver la sécurité et d'appartenir à des communautés de manière authentique, surtout si la culture et la société plus larges ne les soutiennent pas.

Les femmes ne vivent pas les violences conjugales et/ou la consommation de substances de manière isolée ou individuelle.

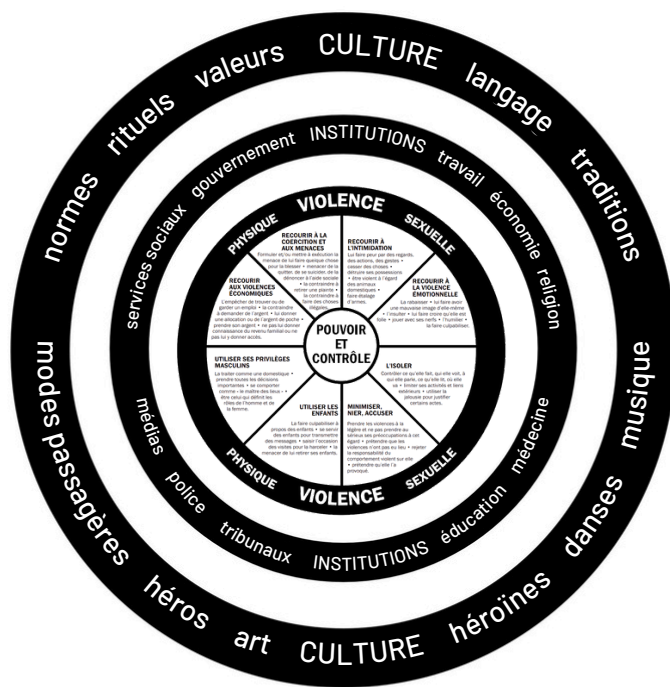
Notre culture et nos institutions sociales créent les conditions qui augmentent les risques que les violences conjugales et la consommation de substances touchent chacune d'entre nous.

Voici des facteurs qui augmentent le risque de violences pour une femme :

- des idées racistes et sexistes;
- des politiques économiques et sociales qui créent la pauvreté et l'inégalité entre les sexes;
- des pratiques culturellement acceptées de domination masculine sur les femmes;
- des stéréotypes genrés sur les femmes et les hommes;
- des pressions religieuses ou familiales qui limitent les rôles des femmes.

Vous souvenez-vous de la roue du pouvoir et du contrôle?
Cette roue de la culture montre comment nos institutions sociales – comme la police, les services sociaux, les gouvernements, les tribunaux et les institutions religieuses – exercent un pouvoir et un contrôle similaires.

La roue de la culture montre aussi comment nos traditions culturelles, nos valeurs et nos rituels jouent leur rôle.



Source : <https://www.theduluthmodel.org/wheel-gallery>

Médias, société et consommation de substances

« Nous nageons dans un océan de publicité, et cette publicité dit une chose : buvez, et de belles choses se produiront. Nous absorbons ce message dans nos pores. En fait, c'est tellement répandu que nous le remarquons à peine.

– Ann Dowsett Johnston



Nous sommes toutes bombardées par de nombreuses influences médiatiques et culturelles, dont les panneaux publicitaires, les émissions de télévision et les films, les magazines, la culture des bars et des brasseries, la culture du travail et les flux des réseaux sociaux.

Les femmes subissent une énorme pression pour se conformer à des idéaux irréalistes, contradictoires et malsains.

Certaines de ces images et influences suggèrent que fumer des cigarettes, vapoter et boire de l'alcool nous aidera à nous intégrer, ou nous transformera en femmes accomplies, belles, minces, sexy et désirables.

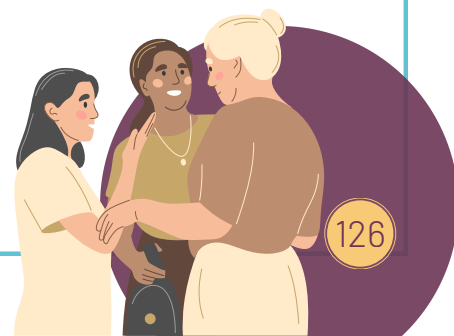
Certaines de ces images et influences exercent simplement une telle pression que nous nous tournons vers les substances pour fuir, ou pour apaiser notre désespoir lorsque nous n'arrivons pas à y correspondre.

Publiée par le Saskatchewan Prevention Institute, cette image du magazine *COPE* montre une femme faisant face à des messages médiatiques sur l'alcool qui associent l'alcool à la séduction, la minceur, la domination, la perversité, les activités de plein air et la satisfaction des besoins sexuels des hommes.



Exercice de réflexion – Médias, société et consommation de substances

- Est-ce que certaines des communautés que vous avez dessinées sur votre carte à la page 120 vous empêchent d'avancer et d'être forte pour vous rétablir parce qu'elles exercent un pouvoir et un contrôle de manière oppressive? (*P. ex., la croyance que les hommes sont supérieurs aux femmes, ou que le contrôle des femmes par les hommes est acceptable.*)
- Est-ce que certaines des communautés que vous avez dessinées sur votre carte à la page 120 vous empêchent d'être forte pour vous rétablir parce qu'elles encouragent une consommation de substances malsaine? (*P. ex., une culture d'excès de consommation d'alcool, de fumer cigarette sur cigarette ou de vapoter?*)
- Maintenant que vous avez remarqué les effets de votre appartenance à chacun de ces lieux, y en a-t-il dont vous aimeriez retirer votre énergie, même pour un certain temps seulement?
- Quels messages ou quelles influences culturelles et médiatiques au sujet des femmes vous ont, à un moment ou à un autre, mise en difficulté dans votre vie de femme?



Entrer en relation avec des communautés de rétablissement

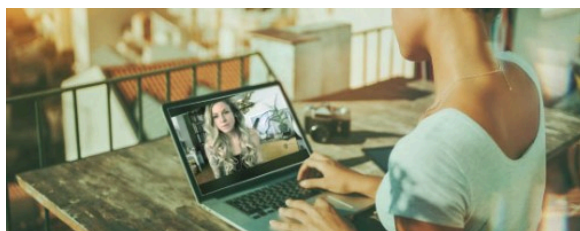
La participation aux groupes de soutien augmente considérablement les chances, pour les femmes, d'un rétablissement et d'un bien-être permanents.

Ils soutiennent votre santé, votre sécurité et votre bien-être. Ils contestent les messages négatifs auxquels vous pouvez être exposée dans la culture et les médias dominants. Ils vous soutiennent dans votre appartenance à une communauté de manière authentique. Dans ces groupes, vous pouvez être exactement qui vous êtes. Vous pouvez être vous-même, avec toutes vos forces et vos faiblesses, vos dons et vos difficultés.

Vous connaissez peut-être déjà de nombreux groupes et programmes axés sur le rétablissement après des violences conjugales et la consommation de substances offerts aux les femmes dans votre quartier.

Il existe des groupes comme les AA, le Rétablissement SMART et les réunions en 16 étapes, ainsi que d'autres groupes de soutien sociaux en personne et virtuels organisés par des organismes communautaires à but non lucratif, qui soutiennent le rétablissement après la consommation de substances. Il existe aussi des programmes accessibles en ligne, comme des réunions de rétablissement sur Zoom, des cours de yoga et de danse pour le rétablissement organisés par des organismes comme la [SHE RECOVERS Foundation](#) et [Hola Sober](#).

Il existe également plusieurs applications de rétablissement que vous pouvez utiliser sur un téléphone intelligent pour nouer des relations avec d'autres femmes en rétablissement après une consommation de substances, par exemple [I Am Sober](#), [Sober Time – Jours sobres](#) et [Kwit](#) (toutes trois disponibles en français).



Ready to join the SoberBuddy World?

Live Zoom Groups, sober skill building challenges, motivational memes, peer support communities, and a confetti sober tracker down to the second. Let's goooo!

Available on  **iTunes** GET IT ON  **Google Play**



Source : <https://yoursoberbuddy.com/>

SHERECOVERS® TOGETHER

ONLINE ZOOM GATHERINGS
FACILITATED BY SHE RECOVERS® COACHES

Join a volunteer SHE RECOVERS® Coach and the SHE RECOVERS Community for a recovery-focused gathering and experience the connection, support, and empowerment cultivated within a welcoming and supportive environment.

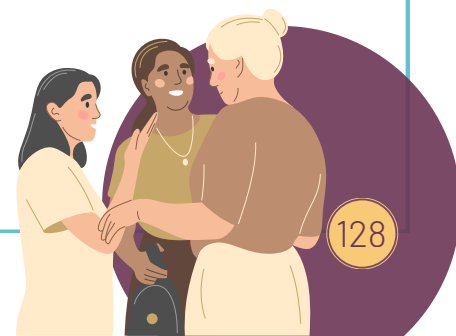
[JOIN A GATHERING](#)

[JOIN FACEBOOK GROUP](#)

Source : <https://Sherecovers.org>

Exercice de réflexion

- Avez-vous participé à des groupes de rétablissement pour la consommation de substances en ligne ou en personne? Lesquels ont été les plus utiles pour vous, et pourquoi?
- Comment pourriez-vous continuer à augmenter votre soutien social et élargir votre communauté de rétablissement?
- Avez-vous eu accès à de l'information ou reçu du soutien concernant des préoccupations liées aux violences? Qu'est-ce qui a été le plus utile? Comment pourriez-vous renforcer cela?



Établir des relations avec la nature



La terre vous connaît, même quand vous êtes perdue.

– Robin Wall Kimmerer



Nos communautés ne se limitent pas aux autres êtres humains. De nombreuses femmes ont des relations d'attachement fortes avec des animaux de compagnie (qui ont parfois aussi été victimes de violences). De nombreuses femmes trouvent également du réconfort, des relations et un sentiment d'appartenance lorsqu'elles passent du temps dans la nature.

Cela peut être un parc que vous traversez chaque jour en allant faire votre épicerie. Cela peut être un arbre à côté de votre immeuble ou une plage où vous allez en vacances. Cela peut être du temps passé sur la terre ou dans un jardin.

Parfois, nous pouvons nous sentir vraiment seules. Puis, un oiseau chante dans les arbres au-dessus de nous et nous réalisons que la vie nous entoure de partout.

Parfois, nous pouvons avoir l'impression de n'avoir aucune énergie ou motivation pour faire quoi que ce soit. Le temps passé dans une forêt ou sur une plage peut être ressourçant.

Parfois, nous pouvons être tendues à cause du stress, submergées par l'anxiété, aux prises avec des pensées négatives qui tournent en boucle dans nos têtes. Nous allons dans un parc urbain et commençons à marcher. Le vert de l'herbe et des feuilles nous calme, et le ciel nous remonte le moral.



Établir des relations avec la terre

Pour les peuples autochtones, établir des relations avec la terre signifie nouer des relations avec la culture, les systèmes sociaux, les relations et les écosystèmes. L'importance de renouer avec la terre s'exprime à travers des principes comme « Toutes mes relations » et « Relation avec la terre ». Ces deux croyances fondamentales de nombreux peuples des Premières Nations au Canada sont décrites dans l'ouvrage *Indigenous Wellness Framework Reference Guide*, publié par la Thunderbird Partnership Foundation.

Toutes mes relations

Nous sommes en relation avec tout : les êtres humains, les plantes, les arbres, les animaux et les roches. Nous sommes tous liés les uns aux autres et devons prendre soin les uns des autres.

Relation avec la terre

Nous faisons partie de l'équilibre de la nature et devons trouver notre place particulière dans l'ensemble, une place en interrelation avec tout. L'identité autochtone est définie par la terre et la relation avec la nature. Nous sommes tous apparentés, parce que nous faisons tous partie de la Terre-Mère.

Consulter <https://docs.fntn.ca/VC16995/Handouts/Indigenous%20Wellness%20Framework%20Reference%20Guide.pdf>

Si vous êtes une femme autochtone, il est possible que vous n'ayez pas de relation avec votre culture et vos traditions, ou que vous en retiriez déjà un grand soutien et une force spirituelle profonde. Quoi qu'il en soit, ces croyances fondamentales, sages et puissantes – ainsi que la manière dont vous choisissez de vous relier à la terre – peuvent soutenir votre guérison.



Pour plus d'informations sur les approches autochtones du rétablissement : La Thunderbird Partnership Foundation est un organisme à but non lucratif qui travaille avec les Premières Nations pour renforcer la capacité des communautés à aborder la consommation de substances et la dépendance. Elle promeut une approche holistique de la guérison et du bien-être qui valorise la culture, le respect, la communauté et la compassion. Consulter <https://thunderbirdpf.org/?lang=fr/>.

Violences contre la terre et contre les femmes



Il existe un lien direct entre les violences contre la terre et les violences contre les femmes.

– Lee Maracle



De nombreux écrivains, écrivaines, universitaires, militants et militantes autochtones ont établi des liens entre les violences contre la terre et les violences contre les femmes.

Lee Maracle, de la nation Stó:lō dans la région aujourd'hui connue sous le nom de Colombie-Britannique, a écrit et donné des conférences (en anglais) sur les effets néfastes sur notre corps lorsque nous perdons la relation intérieure avec les animaux, les plantes, l'herbe et les arbres :

« Cela commence par la relation avec la terre. Cela se poursuit par la relation avec le monde animal. Cela se poursuit par la relation avec le monde des cieux. Et, ensuite, les uns avec les autres. Nous avons besoin de ces relations pour que notre corps soit en paix. »

Elle décrit l'expérience de visiter la côte Ouest de la Colombie-Britannique et de voir les montagnes dénudées par la coupe à blanc ainsi :

« Je suis sortie de la voiture et j'ai été terrassée par le chagrin. Terrassée par le chagrin. Sur la côte Ouest, qui reçoit 200 pouces de pluie chaque année, il y a de la sécheresse. Où se trouvent les taux les plus élevés de suicides, de violences et de meurtres de femmes? Dans ces zones forestières qui sont rasées. Le long de cette route des larmes. »

Exercice de réflexion

Regardez [Lee Maracle parler](#) des liens entre les violences contre la terre et les violences contre les femmes. Qu'est-ce que cela vous fait ressentir?

https://www.youtube.com/watch?v=VdxJYhbTvYw&ab_channel=IPSMO



Nature, appartenance et santé

Toutes les femmes bénéficient de la relation avec la nature, peu importe leur ascendance ou leur milieu. Peu importe si vous avez grandi dans une ferme, sur la terre, dans une réserve ou dans un environnement urbain.

Peu importe si vous ressentez une relation spirituelle avec la terre ou si vous aimez simplement la paix et le calme des bois, le son apaisant d'une rivière ou le parfum des églantines.

De plus en plus de recherches dans le monde montrent que la nature offre de nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale.

Dans sa conférence TED Talk sur la consommation d'alcool en zone grise, Gray Area Drinking, Jolene Park explique qu'à peine 20 minutes passées près d'un grand plan d'eau, comme l'océan, ou dans un boisé avec beaucoup d'arbres, augmentent nos niveaux de neurotransmetteurs, qui est responsable du plaisir, du bonheur et de la concentration, et cela peut aider les femmes à réduire leur consommation d'alcool.

La relation avec la nature stimule aussi notre système immunitaire, nous aide à mieux dormir et protège nos os.

Adaptation de St. Luke's Health
<https://www.stlukeshealth.org/resources/the-great-outdoors-8-ways-nature-benefits-your-well-being>

Huit bienfaits de la nature sur votre bien-être

Elle active des zones du cerveau associées à la conscience de soi, aux émotions et à l'empathie.

L'exposition aux plantes peut supprimer le système nerveux sympathique, ce qui réduit les niveaux de cortisol, la fréquence cardiaque et la tension artérielle.

En pratiquant la conscience de l'ici-maintenant, ou en prêtant attention à votre relation et à votre contact avec la terre, vous pouvez réduire la douleur et l'inflammation.

Être près de l'eau peut envoyer au cerveau le signal de réduire les hormones du stress, induisant un état méditatif.

Une exposition modérée au soleil produit de la vitamine D, bénéfique pour vos os.

La lumière du soleil stimule des hormones qui améliorent l'humeur et peut aider à réguler le sommeil.

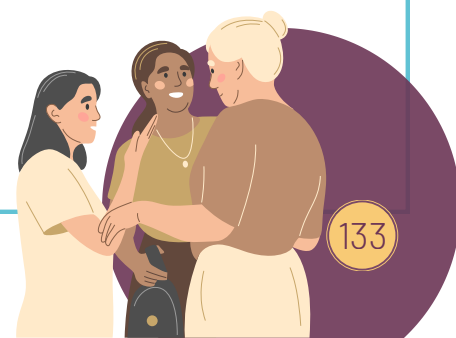
Peut favoriser des sentiments d'avoir renoué avec nous-mêmes, avec la communauté et avec la terre.

L'exposition à l'air frais peut être bénéfique pour notre corps et notre esprit.



Exercice de réflexion – Nature, appartenance et santé

- Y a-t-il des lieux, dans la nature, pour lesquels vous ressentez une relation particulièrement forte? Où vous vous sentez en sécurité? Cela peut être des lieux de votre enfance ou de votre vie actuelle. Choisissez-en un et écrivez quelques mots sur ce que vous ressentez dans cet endroit.
- Comment pourriez-vous augmenter le temps que vous consacrez à une relation avec la nature? Faites une liste de trois lieux où vous pourriez aller le mois prochain. Notez les activités que vous pourriez y faire (*marcher?, courir?, peindre?, nager dans une rivière ou l'océan?, rester assise en silence?, camper une nuit?*).



Activités d'enrichissement et ressources à explorer

Pratiquer l'autocompassion dans la nature

Pourquoi ne pas combiner votre pratique d'autocompassion et votre désir de passer plus de temps à l'extérieur dans la nature? La bonne nouvelle est que l'autocompassion n'a pas besoin d'être pratiquée assise sur une chaise, à l'intérieur.

Vous pouvez la pratiquer à l'extérieur, dans votre espace vert préféré ou un autre environnement naturel. Vous pouvez aussi la pratiquer en marchant.

- Dans cette [méditation audio](#) avec Chris Germer, vous pouvez apprendre à pratiquer la marche compatissante (Compassionate Walking sur YouTube).
- Maintenant, [essayez cette méditation en anglais pour la marche](#), avec Jack Kornfield (<https://jackkornfield.com/walking-meditation-2/>).

Lorsque vous l'aurez essayée à quelques reprises, vous pourrez la pratiquer avec vous chaque fois que vous partez marcher seule.

Autres ressources

- Enregistrement du documentaire radio de la CBC : [Ex-Wives Club](#). Il s'agit de l'histoire de quatre femmes, mariées à différents moments au même auteur de mauvais traitements, qui se sont soutenues mutuellement et ont voulu lancer un avertissement à son sujet.
- Livre : [Quit Like a Woman: The radical choice not to drink in a culture obsessed by alcohol](#), par Holly Whitaker. Voir le chapitre 14.
- Livre : [Drink: The intimate relationship between women and alcohol](#), par Ann Dowsett Johnson.
- Vidéoclip musical : [From Stilettos to Moccasins](#): Il s'agit de l'histoire de femmes autochtones en rétablissement qui ont trouvé les principes du cadre RECLAIM utiles pour les soutenir (reconnaissance du traumatisme, empathie, communication, lien avec la spiritualité, acceptation, inspiration et motivation).

Notes

Cette section vous permet de noter vos réflexions lorsque vous participez au groupe de soutien Femmes fortes et que vous utilisez ce cahier de travail. La section des notes et des questions sera répétée à la fin de chaque chapitre, pour que vous puissiez continuer à réfléchir tout au long de votre cheminement.

Ces notes peuvent aussi être utiles si vous souhaitez partager vos réflexions lors du groupe de discussion prévu à la fin du projet pilote Femmes fortes.

Globalement, comment décririez-vous votre expérience par rapport au groupe Femmes fortes et à ce cahier de travail jusqu'à présent?

Quelle a été votre partie préférée, jusqu'ici?

Qu'avez-vous appris jusqu'ici?

Avez-vous appris quelque chose que vous avez trouvé utile à mettre en pratique dans votre vie?

Notes

À quel moment vous êtes-vous sentie la plus engagée dans le groupe cette semaine? Pourquoi?

À quel moment vous êtes-vous sentie le moins engagée? Pourquoi?

Quelles activités de ce chapitre du cahier de travail vous ont semblé les plus utiles? Pourquoi?

Qu'aimeriez-vous retrouver davantage dans le cahier de travail? Et moins?

Qu'avez-vous appris des autres femmes, et avec elles, dans le groupe Femmes fortes jusqu'ici?

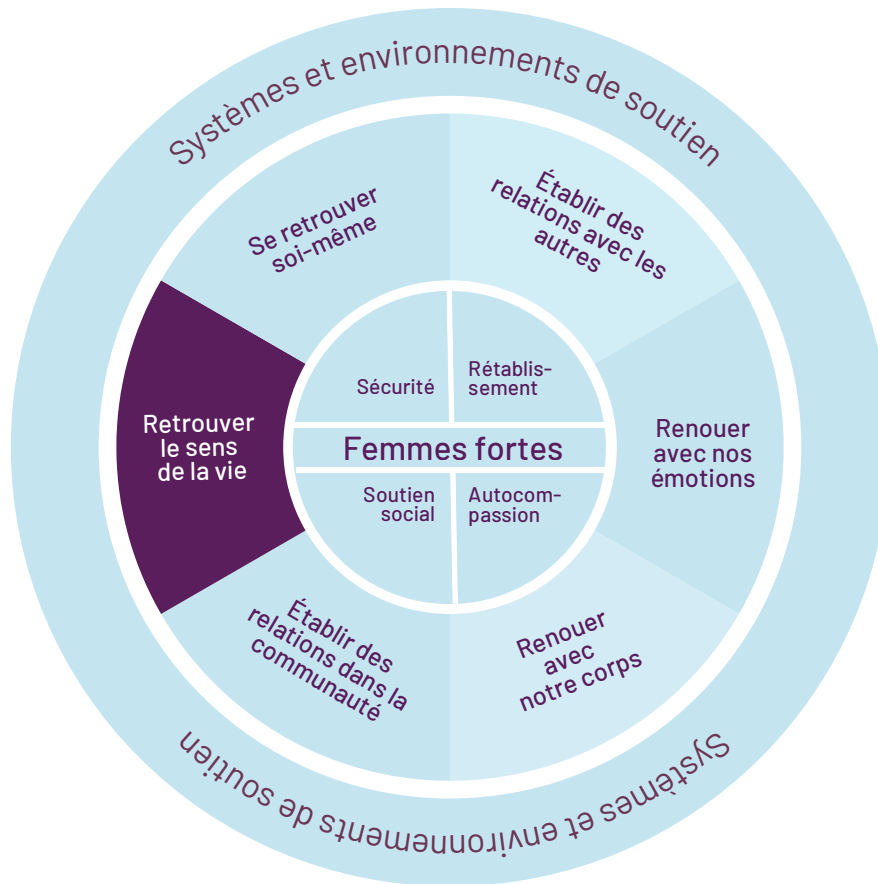
Vos autres réflexions

Notes

Références

- Brown, B. (2021), *Atlas of the heart: Mapping meaningful connection and the language of human experience*, Random House
- Covington, S. S. (2014). *Beyond anger and violence: A program for women. Participant workbook*, John Wiley & Sons.
- Johnston, A. D. (2013), « Women, we've got to talk about our drinking », *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/commentisfree/2013/oct/03/women-got-to-talk-about-drinking>.
- Johnston, A. D. (2014), *Drink: The intimate relationship between women and alcohol*, Harper Collins Publishers.
- Park, J. (2017), Conférence TED Talk : « Gray Area Drinking ». <https://www.youtube.com/watch?v=vvCMZBA7RiA&t=451s>.
- Smith, R. (2016), « Culture of Alcohol Consumption with Ann Dowsett Johnston », *Cope Magazine*. <https://skprevention.ca/resource-catalogue/alcohol/cope-magazine/>
- Thunderbird Partnership Foundation. (2020), *Indigenous Wellness Framework Reference Guide*. <https://docs.fntn.ca/VC16995/Handouts/Indigenous%20Wellness%20Framework%20Reference%20Guide.pdf>.
- Tsabary, S. (2022), *A radical awakening: Turn pain into power, embrace your truth, live free*, HarperOne.
- Turner, T. P. (2017), *Belonging: Remembering ourselves home*, Her Own Room Press.
- Whitaker, H. (2019), *Quit like a woman: The radical choice to not drink in a culture obsessed with alcohol*, The Dial Press.

Chapitre 6



Dans ce chapitre, vous :

1. Explorerez les possibilités de changement et de transformation.
2. Explorerez la signification de la croissance post-traumatique et de l'espoir.
3. Pratiquerez l'utilisation des affirmations positives.
4. Créez des images de guérison pour le rétablissement.
5. Perfectionnerez des pratiques d'autocompassion pour en arriver à une mentalité de croissance.
6. Considérerez les possibilités de redonner, d'agir et de retrouver le sens de la vie.



Strong Women

Qui allez-vous devenir?



Vous devez laisser de la place dans la vie pour rêver.

– Buffy Sainte-Marie



Chanson du chapitre: O Siem, par Susan Aglukark



En tant que femmes en rétablissement après avoir vécu des violences ou une consommation de substances, nous sommes dans un processus constant de changement, de croissance et d'évolution.

Nous ne sommes plus celles que nous étions. Nous ne sommes pas encore celles que nous serons. Peut-être ne sommes-nous pas encore celles que nous aimerions vraiment devenir. C'est un état constant de transformation. À mesure que nous évoluons et nous nous transformons, il est essentiel de retrouver le sens de la vie et d'avoir une raison d'être.

Dans ce chapitre, nous allons réfléchir à qui nous voulons être dans le monde, et à la manière dont nous aimerions que notre vie se déroule et ce qu'elle nous ferait ressentir. Nous allons réfléchir à tous les changements que nous avons déjà vécus au cours de notre cheminement et aux changements supplémentaires que nous souhaitons. Nous allons considérer le sens qu'apportent tous ces changements.

À mesure que vous progresserez dans ce chapitre, il pourrait être utile de penser à vous-même par rapport à certains des thèmes fondamentaux de ce cahier de travail :

- Comment voulez-vous vivre **vos relations**?
- Comment aimeriez-vous ressentir **vos émotions**?
- Quelle relation souhaitez-vous vivre avec **votre corps**?
- À quoi ressemblerait votre **communauté idéale**?

En d'autres termes, comment voulez-vous vivre, aimer, travailler et provoquer le changement? C'est le moment d'utiliser votre imagination. La recherche montre que l'imagination favorise le bien-être et que la créativité peut faciliter la guérison. Le moment donc venu, pour vous, de rêver un peu et de créer une vision puissante pour l'avenir.

Permettez-vous d'imaginer où vous aimeriez être – dans six mois, un an ou cinq ans – même si vous ne savez pas encore exactement comment vous y parviendrez. Souvent, des solutions pratiques se présentent d'elles-mêmes lorsqu'une vision a été créée. Nommer le but que nous aimerions atteindre est la première étape pour y parvenir.

Exercice de réflexion – Qui allez-vous devenir?

- Écrivez cinq mots que vous pourriez utiliser pour vous décrire aujourd’hui.
- Retournez voir le premier exercice de réflexion du chapitre 1 de ce cahier de travail. Comment aviez-vous répondu à la même question? Quels changements remarquez-vous dans votre conception de vous-même et votre identité depuis que vous avez commencé ce cahier de travail?
- Écrivez cinq mots pour décrire la personne que vous aimeriez devenir. Permettez-vous de rêver et ne vous donnez pas de limites. *(Il peut sembler difficile d’écrire « confiante » si vous éprouvez de l’anxiété, ou « indépendante » si vous êtes endettée, mais écrivez-le quand même. Rappelez-vous : nommer le but que nous aimerions atteindre est la première étape pour y parvenir.)*



Récrivez votre histoire



Je suis la seule autrice du dictionnaire qui me définit.

– Zadie Smith



Le rétablissement offre une chance de récrire l'histoire qui vous définit. Ce processus consiste en partie à changer vos actions et vos comportements. Mais il s'agit aussi de la manière dont vous vous considérez vous-même et dont vous vous décrivez.

Par exemple, vous pouvez être une survivante plutôt qu'une victime. Vous pouvez être puissante plutôt qu'impuissante. Vous pouvez être proactive plutôt que réactive. Vous pouvez être expressive plutôt que silencieuse.

Dans son livre *Finding Your Best Self*, Lisa Najavits suggère que ce processus consiste aussi à reconnaître vos traits de caractère et à faire la transition d'une expression malsaine de ceux-ci à une expression saine. Il ne s'agit pas tant de changer, mais plutôt de changer votre optique sur vous-même, ainsi que la manière dont vous vous percevez et dont vous vous présentez.

Par exemple, certaines femmes sont très préoccupées par les sentiments et les opinions des autres. Cela peut mener à un « besoin de plaire » malsain, qui les mène à ignorer leurs propres besoins et préférences.

Et pourtant, ce même trait de personnalité comporte le don d'être une « personne tournée vers les autres », une personne qui valorise les autres et qui est douée pour établir des relations.

Comme autre exemple, on peut citer le perfectionnisme obsessionnel, où rien n'est jamais assez bien. Mais il comporte le don d'être attentive aux détails et à la qualité. Ce trait de personnalité peut être canalisé dans de nombreuses directions positives, notamment dans un environnement de travail où l'attention aux détails est essentielle à la réussite.

Exercice de réflexion – Récrivez votre histoire

- Comment récrivez-vous votre histoire pendant votre rétablissement après avoir été aux prises avec des violences et une consommation de substances? Sur la ligne ci-dessous, indiquez où vous vous situez actuellement sur le continuum allant de victime à survivante. Indiquez où vous en étiez au début. Et indiquez où vous aimeriez vous situer.
- Faites de même pour les autres continuums de changements d'identité pendant le rétablissement. Vous pourriez avoir l'impression qu'il n'y a eu aucun changement sur certains de ces continuums, et même sur tous. Et c'est tout à fait acceptable. Par contre, il peut toujours être utile d'indiquer où vous aimeriez évoluer.

Victime	_____	Survivante
Silencieuse	_____	Trouver votre voix
Impuissante	_____	Autonomisée
Isolée	_____	Relations
Cachée	_____	Reconnue
Éparpillée	_____	En plénitude



Spirales de transformation



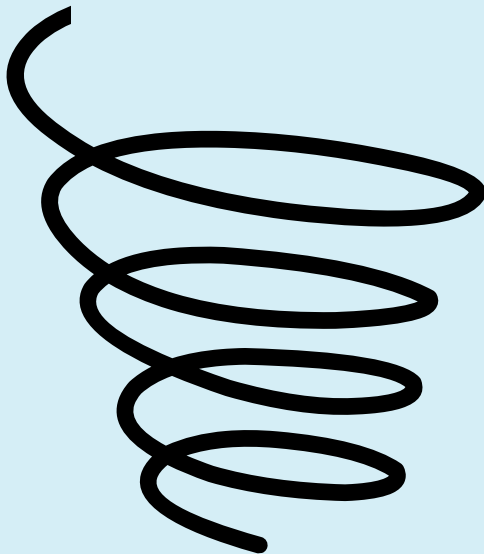
L'énergie se déplace en cycles, en cercles, en spirales, en vortex, en tourbillons, en pulsations, en vagues et en rythmes, mais rarement, voire jamais, en simples lignes droites.

– Starhawk



Spirales de violences et de non-violences

Dans son livre, *Beyond Anger and Violence*, Stephanie Covington utilise l'image d'une spirale pour décrire les expériences de violences, de dépendances et de traumatismes.



Dans sa vision, nous pouvons nous éloigner des restrictions que les violences apportent dans les relations et avoir le potentiel de progresser, de nous épanouir. À mesure que nous commençons à guérir des violences, notre être intérieur et notre vie extérieure s'élargissent et prennent de l'expansion.

On peut aussi comprendre une spirale liée au rétablissement de la dépendance à l'alcool et à la nicotine de cette manière. À mesure que nous entrons dans la dépendance, nos vies deviennent plus restreintes. Lorsque nous choisissons un parcours de rétablissement, nous progressons davantage, vers une plus grande ouverture.

Bien que nos expériences passées de violences ou de consommation malsaine de substances ne disparaissent jamais complètement, notre vie peut tout de même prendre de l'expansion.

À mesure que nous progressons et nous éloignons des violences et/ou de la consommation de substances, nous nous transformons intérieurement, en même temps que notre vie extérieure se transforme. Nous devenons des personnes différentes.

Croissance post-traumatique

Pour de nombreuses femmes, le cheminement du rétablissement offre plus que la survie, plus que la résilience même. Ce cheminement peut offrir la possibilité d'une croissance post-traumatique.

« En recherchant activement le positif dans quelque chose de terrible », écrit Stephanie Covington, « une personne peut utiliser l'adversité comme catalyseur pour atteindre un niveau supérieur de fonctionnement psychologique. »

Cela signifie que votre expérience de violences conjugales et de consommation de substances pourrait vous offrir une possibilité de transformation profonde, de guérison et de nouvelles directions que vous n'auriez peut-être jamais rencontrées autrement.

À tout le moins, vous pourriez réfléchir aux leçons de vie et aux connaissances que vous avez apprises. Qu'avez-vous réalisé de nouveau par rapport à vous-même? Car d'une manière ou d'une autre, vous êtes ici aujourd'hui, en quête de soutien, avec une histoire à raconter.

Dans son livre *Helping Women Recover*, Stephanie Covington décrit cinq changements positifs qui révèlent la croissance post-traumatique :

1. La « force personnelle » et « l'augmentation » de la confiance en soi.
2. Des relations personnelles plus profondes.
3. « Une plus grande appréciation de la vie ». Plus de gratitude et de bonheur.
4. Un changement de croyances. Une nouvelle vision de son rôle dans le monde.
5. La poursuite de nouvelles possibilités.

Exercice de réflexion

- Réfléchissez à votre cheminement au sujet des violences conjugales et de la consommation de substances, et à votre cheminement vers la sécurité et le rétablissement.
- En quoi avez-vous progressé d'une manière que vous n'auriez jamais imaginée? Qu'avez-vous réalisé de nouveau par rapport à vous-même? Quelles nouvelles possibilités avez-vous découvertes dans ce cheminement? Quelles actions et quels changements sociaux avez-vous perçus comme nécessaires, et auxquels vous avez pensé contribuer?



Cultiver l'espoir



Nous avons besoin d'espoir comme nous avons besoin d'air.

– Brené Brown



L'espoir est essentiel au rétablissement, à la transformation et à la croissance post-traumatique.

En tant que femmes, nous devons croire que des possibilités s'ouvrent devant nous. Nous devons croire que nous pouvons croître. Nous devons croire que nos circonstances de vie, notre état de santé et nos relations peuvent changer.

Nous devons voir que la société peut aussi évoluer et que les femmes peuvent être libres.

La recherche de Brené Brown a révélé des faits intéressants sur l'espoir.

1. D'abord, l'espoir n'est pas seulement une belle émotion que l'on a ou que l'on n'a pas. L'espoir s'apprend.
2. Ensuite, l'espoir « est une fonction de la lutte », explique-t-elle dans son livre *Atlas of the Heart*. « Nous développons l'espoir non pas pendant les moments faciles ou confortables, mais à travers l'adversité et l'inconfort. »

L'espoir se forge lorsque nos objectifs, nos chemins et notre capacité d'agir sont mis à l'épreuve, et lorsque le changement est réellement possible.

Il est facile de tomber dans le désespoir lorsque les choses ne se passent pas comme prévu, et parfois pour des raisons totalement indépendantes de nous.

Il est important d'apprendre que nous pouvons avoir des revers et réessayer, et à maintes reprises. Chaque étape est un nouvel apprentissage qui permet de progresser.

Exercice de réflexion – Cultiver l'espoir

- Pensez à un moment où vous traversiez une période difficile et pendant laquelle la vie était inconfortable, mais où vous avez réussi à changer ou à progresser vers le bien-être. (*Peut-être avez-vous décidé de réduire votre consommation d'alcool et que vous y êtes parvenue pendant une semaine. Peut-être avez-vous réduit votre consommation de cigarettes de 20 à 10 par jour. Peut-être avez-vous posé une limite avec votre partenaire. Peut-être êtes-vous devenue membre d'un groupe*). Notez toutes les réussites dont vous pouvez vous souvenir.
- Écrivez cette liste sur une feuille de papier. Relisez-la lorsque vous vous sentez désespérée. Voyez si vous pouvez l'allonger.



Utiliser les affirmations



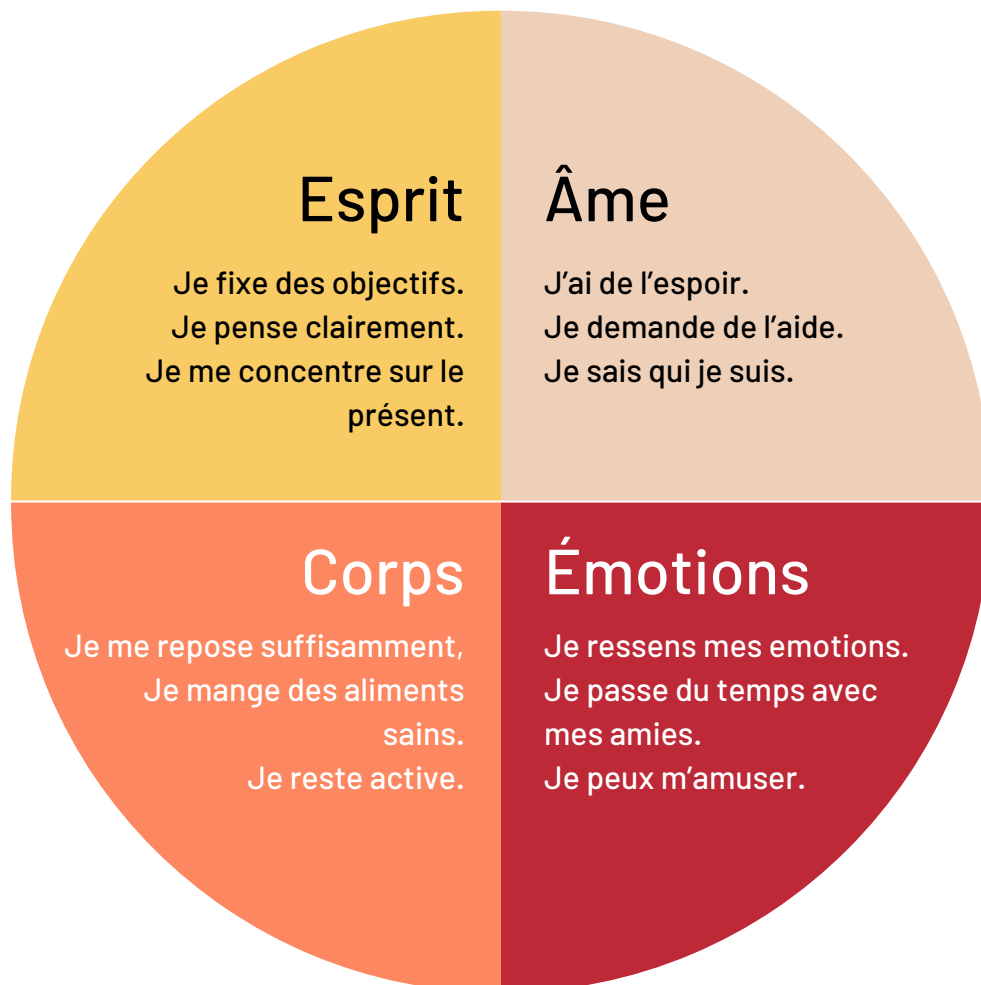
Suis-je à la hauteur? Oui, je le suis.

– Michelle Obama



Nous pouvons utiliser des affirmations et un discours intérieur positif pour soutenir n'importe quelle vision de croissance et de changement. Souvenez-vous que la manière dont nous nous parlons et ce que nous nous entendons dire influence la façon dont nous apportons des changements. Nous devons devenir nos meilleures alliées de nous-mêmes.

Répétez des affirmations positives sur vous-même et sur vos possibilités tout au long de la journée, surtout lorsque vous traversez un moment difficile, pour vous souvenir de votre véritable capacité de santé et de plénitude.



Exercice de réflexion – Utiliser les affirmations

- Essayez de lire à voix haute chacune des affirmations de l'image de la page précédente. Qu'est-ce que vous en pensez et que vous font-elles ressentir?
- Créez d'autres affirmations positives pour vous-même, selon ce que vous avez appris personnellement avec ce cahier de travail et au sein de ce groupe. Qu'ajouteriez-vous?



Les sept enseignements sacrés

Nous pouvons aussi baser nos affirmations sur les sept enseignements sacrés qui font partie de nombreuses cultures autochtones :

la vérité, l'amour, le respect, l'humilité, la sagesse, le courage et l'honnêteté.



Source : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4085083>

Voici quelques exemples d'affirmations basées sur ces enseignements :

L'amour : *On m'aime.*

Je suis en paix avec toute la création.

Le respect : *Je suis digne de respect.*

Je fais preuve de bienveillance et de respect envers toutes les personnes que je rencontre.

Le courage : *Je suis forte.*

J'ai reçu tout ce dont j'ai besoin pour réussir dans la vie.

L'honnêteté : *Je parle et j'agis avec un cœur calme et transparent.*

Il est sécuritaire, pour moi, d'être honnête avec moi-même et avec les autres.

La sagesse : *J'ai un but.*

Mes ancêtres sont fiers de moi. Ils m'ont donné tout ce dont j'ai besoin.

L'humilité : *Aujourd'hui, je vais apprendre et grandir*

Tout ce que je fais est en l'honneur de mes ancêtres.

La vérité : *Aujourd'hui, je suis reconnaissante.*

J'ai ma place. Je suis en sécurité.

Visualiser votre guérison

La recherche montre que l'imagerie mentale peut jouer un rôle important dans la guérison – en réduisant la douleur et le stress, et en améliorant le rendement pour certaines tâches.

En tant que femmes, nous vivons dans une culture très visuelle et la plupart d'entre nous sont bombardées d'images du matin au soir – à la télévision, sur les panneaux publicitaires, sur les bus, et dans tous nos flux de réseaux sociaux.

Lorsque nous choisissons des images qui sont importantes pour nous et que nous nous entourons d'images qui soutiennent notre guérison, nous exerçons notre pouvoir et dirigeons notre propre rétablissement.

Fermez les yeux un instant et imaginez une image qui vous inspire. Cela pourrait être une femme astronaute qui atterrit sur la lune, ou une mère hibou qui veille attentivement sur son nid. Cela pourrait être le sourire de votre fille au réveil, ou un temple magnifique. Le lever du soleil. Un océan.



Gardez cette image dans votre esprit pendant une minute. Comment vous sentez-vous dans votre corps et dans votre cœur?

Imaginez si vous pouviez vivre uniquement guidée par des images inspirantes tous les jours.

Exercice de réflexion – Visualiser la guérison

- Choisissez une image pour représenter votre cheminement vers le rétablissement. (*Cela peut être n'importe quoi – un aigle en vol, une plage ensoleillée, une maison imaginaire.*) Quelle est la signification de cette image pour vous? Comment allez-vous apporter l'énergie de cette image dans votre vie quotidienne?
- Trouvez une manière de représenter cette image physiquement, afin de pouvoir la voir chaque jour. (*Utilisez une photo comme fond d'écran, imprimez l'image, ou dessinez-la et placez-la dans votre espace de vie.*)
- Si vous avez plus de temps, il pourrait être amusant de créer un collage de guérison. Vous aurez besoin d'une grande feuille de carton, d'une pile de vieux livres ou magazines, de colle et de ciseaux. Feuilletez les magazines et découpez/déchirez les images qui vous interpellent lorsque vous pensez à un avenir sain. Ne réfléchissez pas trop au pourquoi – sélectionnez simplement les images qui vous appellent. Amusez-vous ensuite à les disposer sur le carton, de manière à exprimer la vie que vous aimeriez mener. Accrochez votre collage au mur pour vous inspirer!
- Sinon, si vous trouvez plus facile ou plus confortable d'utiliser un ordinateur plutôt que du carton et de la colle, suivez le même processus pour créer un tableau sur Pinterest!

Source : Exercices adaptés des pages 183-186 de l'ouvrage de
L. Najavits, *Finding your Best Self: Recovery from addiction,
trauma, or both*, Guilford Press.



Pratiquer l'autocompassion



Chaque moment est une possibilité de prendre un nouveau départ.

– Pema Chodron



À mesure que vous cheminerez vers la guérison, il y aura probablement des jours où vous aurez l'impression de faire des pas de géant vers le bien-être et la plénitude, des jours où vous sentirez que vous vous rapprochez de la vie que vous souhaitez.

Et vous vivrez peut-être des jours où vous aurez l'impression de régresser, de dégringoler dans la spirale, ou simplement d'être bloquée sans faire de progrès.

Souvenez-vous de la pratique de l'autocompassion que vous avez apprise. Souvenez-vous combien il est important d'être votre propre « alliée intérieure » et non votre « ennemie intérieure ».

Souvenez-vous des trois caractéristiques essentielles de l'autocompassion :

Pleine conscience

Avoir conscience de la douleur physique, émotionnelle ou mentale du moment.

Gentillesse envers soi

Se traiter avec gentillesse, tenir compte de ses propres besoins.

Humanité commune

Reconnaître que ces expériences font partie intégrante du fait d'être humain.

Source : <https://attheu.utah.edu/facultystaff/how-to-practice-self-compassion>.

La pratique de l'autocompassion ne vous aide pas seulement à vous sentir mieux, elle vous aide à guérir et à croître. Les recherches de la professeure de psychologie Serena Chen ont montré que l'autocompassion contribue à favoriser une « mentalité de croissance ».

Pratiquer l'autocompassion

À mesure que vous avancez, imaginez-vous être une rose qui a des pétales tendres et délicatement parfumés, ainsi que des épines protectrices.

Vos pétales sont votre énergie de guérison douce. Ils représentent votre capacité à être présente à vos émotions douloureuses et à vous traiter avec tendresse.

Vos épines sont votre énergie de guérison féroce. Elles représentent votre capacité à poser des limites puissantes, à vous motiver et vous encourager à agir, et à vous protéger du danger.

Exercice de réflexion

- **Déterminer ce que nous voulons vraiment** : Lorsque vous retombez dans l'autocritique, essayez cet exercice d'écriture de pleine conscience et d'autocompassion proposé par Kristin Neff (en anglais).
- **Pause d'autocompassion motivante** (7 min 21 s) : Essayez cette méditation audio d'autocompassion avec Kristin Neff (en anglais).



Créer le changement

À mesure que nous guérissons — des violences, de la consommation de substances, du traumatisme —, nous nous transformons. Peu à peu, nous changeons notre manière d'être dans le monde.

Nous changeons notre relation par rapport à nous-mêmes, à notre corps et à nos émotions. Nous changeons la manière dont nous interagissons et établissons des relations avec les autres, la façon dont nous nous relions à la terre et aux autres êtres vivants.

Ce faisant, nous propageons des ondes de guérison autour de nous.

À mesure que nous guérissons, nous pouvons commencer à comprendre plus clairement les enjeux sociaux auxquels les femmes font face, et comment ils influencent notre vie et celle des autres femmes. Nous voyons les injustices du sexisme, du racisme et de l'inégalité entre les genres plus clairement. Nous pouvons contribuer à changer ces injustices en nous rassemblant avec d'autres femmes dans des groupes de soutien, des organisations pour le changement, des cercles de défense des droits ou des groupes de protestation. Nous pouvons croître, changer et comprendre plus clairement les forces extérieures à nos vies et à nous-mêmes.

Nous pouvons contribuer à transformer le monde pour les autres femmes, et pour les filles qui grandissent aujourd'hui. L'activisme social avec d'autres femmes est une manière de retrouver le sens de la vie dans notre propre cheminement et d'en tirer un but.

Certaines femmes le font seules, en faisant du bénévolat ou en suivant une formation dans le domaine de la relation d'aide professionnelle. Certaines le font en éduquant ou en élevant leurs enfants d'une manière qui réduit les inégalités de genre pour l'avenir.

D'autres le font en acquérant des compétences de leadership, des compétences de changement et en apprenant les causes profondes et les solutions aux problèmes auxquels les femmes font face. Il n'y a pas de règles, mais l'activisme social peut soutenir la guérison.

Exercice de réflexion – Créer le changement

- Comment votre guérison a-t-elle commencé à aider les autres, même de façon modeste? (P. ex., peut-être que vos relations sont plus étroites ou que vous avez recommencé à travailler? Peut-être que la gentillesse dont vous commencez à faire preuve à votre égard a des retombées positives sur votre enfant?)
- Comment allez-vous poursuivre votre parcours de rétablissement? Quelles possibilités pourraient exister, dans la communauté ou avec vos relations, de retrouver le sens de la vie à l'aide du partage, du soutien et de l'action collective? Quels sont vos rêves?



Activités d'enrichissement et ressources à explorer

Alcool – Livres et mémoires sur la sobriété

- [How to Go Alcohol Free: 100 tips for a sober life](#), par Kate Bee.
- [Soberful: Uncover a Sustainable, Fulfilling Life Free of Alcohol](#), par Veronica Valli.
- [The Unexpected Joy of Being Sober](#), par Catherine Gray.
- [Glorious Rock Bottom](#), par Bryony Gordon.
- [This Naked Mind: Control Alcohol: Find Freedom, Discover Happiness, and Change your Life](#), par Annie Grace.
- [Blackout: Remembering the Things I Drank to Forget](#), par Sarah Hepola.
- [Never Enough: The Neuroscience and Experience of Addiction](#), par Judith Grisel.

Accompagnement pour la sobriété

- [The Sober School](#) (L'école de la sobriété) de Kate Bee propose *Getting Unstuck*, « un cours en ligne et un programme d'accompagnement pour les femmes qui veulent arrêter de boire – ou faire une pause avec l'alcool – d'une manière qui soit amusante et valorisante ».
- Les [programmes de sobriété Soberful en ligne](#) de Veronica Valli proposent un groupe Facebook gratuit, accompagnée de balados, ainsi qu'un programme d'abonnement basé sur le livre de Soberful intitulé.
- [Ditched the Drink Coaching Program](#), avec Heather Lowe. Le site propose également des ressources gratuites à télécharger.
- [GendHer](#) est un programme d'accompagnement en ligne de huit semaines pour « les femmes qui souhaitent arrêter de boire et rester sobres », avec Janet Christie. Le site propose également des ressources gratuites.
- [This Naked Mind Control Alcohol](#) est un programme offert par Annie Grace. « L'autrice à succès Annie Grace vous invite à explorer le rôle de l'alcool dans nos vies et notre culture, sans règles, sans douleur, ni jugement. » Son site Web propose des épisodes de balado gratuits et de nombreuses ressources.

Communautés de rétablissement

- [SHE RECOVERS Foundation](#). « SHE RECOVERS est un mouvement à but non lucratif dédié à redéfinir le rétablissement, à inspirer l'espoir, à mettre fin à la stigmatisation et à autonomiser les femmes en rétablissement ou en quête de rétablissement, afin d'augmenter leur capital de rétablissement, de se guérir elles-mêmes et d'aider d'autres femmes à faire de même. »
- [Hola! Sober](#). « Hola Sober est un groupe de femmes redoutables et déterminées qui vivent sans alcool. »
- [Tempest Membership Community](#). « La communauté Tempest est cliniquement prouvée pour vous aider à cesser de consommer de l'alcool ou de réduire votre consommation. Grâce à des cours donnés par des experts, une communauté accueillante et des accompagnateurs qui vous soutiennent, vous obtiendrez les outils nécessaires pour construire une vie que vous aimez. »

Notes

Cette section vous permet de noter vos réflexions lorsque vous participez au groupe de soutien Femmes fortes et que vous utilisez ce cahier de travail. La section des notes et des questions sera répétée à la fin de chaque chapitre, pour que vous puissiez continuer à réfléchir tout au long de votre cheminement.

Ces notes peuvent aussi être utiles si vous souhaitez partager vos réflexions lors du groupe de discussion prévu à la fin du projet pilote Femmes fortes.

Globalement, comment décririez-vous votre expérience par rapport au groupe Femmes fortes et à ce cahier de travail jusqu'à présent?

Quelle a été votre partie préférée, jusqu'ici?

Qu'avez-vous appris jusqu'ici?

Avez-vous appris quelque chose que vous avez trouvé utile à mettre en pratique dans votre vie?

Notes

À quel moment vous êtes-vous sentie la plus engagée dans le groupe cette semaine? Pourquoi?

À quel moment vous êtes-vous sentie le moins engagée? Pourquoi?

Quelles activités de ce chapitre du cahier de travail vous ont semblé les plus utiles? Pourquoi?

Qu'aimeriez-vous retrouver davantage dans le cahier de travail? Et moins?

Qu'avez-vous appris des autres femmes, et avec elles, dans le groupe Femmes fortes jusqu'ici?

Vos autres réflexions

Notes

Les interrelations – Consommation de substances et violences conjugales

Comprendre la consommation de substances et les liens avec les expériences de violences

- **Usage problématique** – La consommation de substances n'est pas toujours problématique. Mais lorsque nous utilisons l'alcool, le tabac ou d'autres substances pour faire face au stress, aux émotions, aux responsabilités ou aux problèmes dans nos relations, nous pouvons commencer à consommer davantage, à des doses plus élevées, ou à combiner des substances, des habitudes de consommation problématique peuvent se développer. Cela peut avoir des conséquences sur notre santé, notre rendement au travail, nos finances et d'autres aspects de notre vie. Il est important de mentionner que cela peut compromettre nos valeurs et nuire à la personne que nous souhaitons être dans le monde.
- **Toxicomanie ou dépendance** – Lorsque nous utilisons l'alcool ou d'autres substances pour « planer », éviter la douleur ou le sevrage, nous sentir « normales », être capables de fonctionner, faire face à la violence ou oublier, des conséquences négatives plus graves peuvent alors se présenter, comme des problèmes physiques, l'isolement social, des sentiments de culpabilité et de haine envers soi-même, ainsi que des problèmes juridiques. La consommation de substances peut devenir une préoccupation centrale. On évite alors des activités autres que la consommation et on perd le contrôle. Cela devient une toxicomanie ou une dépendance.

Pour en savoir plus sur le spectre de la consommation de substances, consultez :

<https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hrs/if-hrs-spectrum-of-substance-use.pdf>.

Comprendre la consommation de substances après avoir vécu des violences

- Le Centre canadien de ressources pour les victimes de crimes décrit l'impact émotionnel de la victimisation comme comportant des sentiments de colère, de peur, de frustration, de confusion, de culpabilité ou d'auto-accusation, de honte et de chagrin. Un cheminement de diverses étapes permet de composer avec ces émotions, qui passent des réactions initiales d'impuissance et d'incrédulité à une période de compréhension et de reconstruction de soi. En plus de composer avec ces émotions, les femmes qui ont vécu des violences font souvent face à des défis de santé physique et/ou mentale, au traumatisme, à l'insomnie, aux maux de tête, au stress, à une augmentation de la consommation de substances et à l'isolement social.

Les interrelations

La recherche montre une relation étroite entre la consommation de substances et la violence conjugale :

- Les femmes qui vivent des violences conjugales sont plus susceptibles de consommer de l'alcool, de la nicotine et d'autres drogues.
- Une étude américaine a révélé que 70 % des survivantes de violences conjugales avaient des antécédents de consommation de substances.
- Les femmes consomment souvent des substances pour composer avec les violences et les symptômes du TSPT.
- L'alcool est souvent utilisé pour engourdir les émotions ou éviter de penser aux violences conjugales.
- Les femmes consomment aussi pour gérer leur douleur, afin de pouvoir s'occuper de leur famille.
- Elles consomment également pour faire face au stress lié à la reconstruction de leur vie (trouver un logement et un emploi).
- Parfois, les femmes consomment de l'alcool pour être acceptées par leur partenaire.
- Parfois, un partenaire violent les force à boire.
- Souvent, les actes violents d'un partenaire s'intensifient lorsqu'il consomme des substances comme l'alcool.

L'autonomisation découlant de relations avec d'autres femmes



Établir des relations avec d'autres personnes est une stratégie que les groupes de soutien/de rétablissement et les services d'accompagnement considèrent comme essentielle à la croissance et au mieux-être.

Alcool et groupes d'entraide

Le groupe de soutien par les pairs Alcooliques Anonymes se décrit comme une « association de personnes qui se réunissent pour résoudre leur problème d'alcool ». Dans ce modèle, AA encourage aussi le soutien individuel avec des parrains et des marraines, avec qui on développe une relation de confiance et de soutien. <https://www.aa.org/fr>.

Tabac et groupes d'entraide

Le soutien en ligne pour arrêter le tabac est considéré comme important par des lignes téléphoniques d'aide provinciales, comme QuitNow BC. <https://quitnow.ca/community-and-support/group-support-sessions>.

Violence/traumatisme/consommation de substances et groupes d'entraide

Des groupes comme 16 Steps for Discovery and Empowerment – soutenus par des services anti-violence et d'aide en cas de dépendance – aident les femmes à reconnaître les dynamiques communes entre les problèmes de consommation de substances et les relations violentes, pour elles-mêmes et avec d'autres femmes. Voici le premier énoncé du groupe 16 Steps for Discovery and Empowerment : « Nous affirmons avoir le pouvoir de prendre notre vie en main et d'arrêter de dépendre de substances ou d'autres personnes pour notre estime de soi et notre sécurité. » En règle générale, ces groupes visent à développer une forte estime de soi et à soutenir d'autres femmes qui cheminent sur un parcours. <https://atira.bc.ca/what-we-do/program/16-steps-for-discovery-and-empowerment/>.

Mieux-être, rétablissement et groupes d'entraide

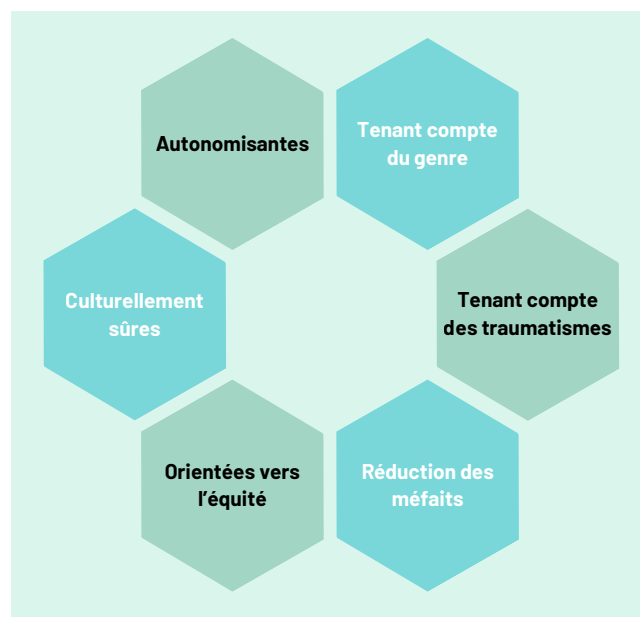
La SHE RECOVERS Foundation affirme ceci : « Nous sommes toutes en rétablissement de quelque chose et vous n'avez pas à vous rétablir seule. » SHE RECOVERS se définit comme « un mouvement à but non lucratif œuvrant à redéfinir le rétablissement, à inspirer l'espoir, à mettre fin à la stigmatisation et à autonomiser les femmes en rétablissement ou en quête de rétablissement, afin d'augmenter leur capital de rétablissement, de se guérir elles-mêmes et d'aider d'autres femmes à faire de même ». <https://sherecovers.org/>.



Écouter les expériences d'autres femmes et constater les liens entre nos histoires et les leurs est une tradition ancienne du mouvement des femmes. Pendant des décennies, dans les groupes de sensibilisation ou de « prise de conscience », les femmes ont pu constater que leurs défis ne sont pas seulement personnels, mais liés à la manière dont les normes et les systèmes exercent un pouvoir sur elles. Il est important de comprendre comment les garçons et les filles apprennent différemment à être « forts », gentilles, durs, serviables, etc., et comment de nombreux systèmes fondés sur le privilège masculin influencent les réalités et les options des filles et des femmes.

L'autonomisation consiste à promouvoir l'estime de soi des femmes, leur capacité à faire leurs propres choix et leur droit d'influencer le changement social pour elles-mêmes et pour les autres. Souvent, cela implique de se joindre à d'autres femmes qui vivent des situations similaires.

Une étude portant sur les expériences de violence et les enjeux liés à la consommation de substances chez les femmes pendant les restrictions liées à la COVID-19 a révélé que les services en violence et en consommation de substances utilisaient l'autonomisation comme l'une des six approches clés.



Source : <https://cewh.ca/recent-work/gender-based-violence/intimate-partner-violence-and-emergencies/>

Femmes fortes

Puisse le soleil renouveler votre énergie le jour,
puisse la lune vous rendre votre force en douceur
pendant la nuit, puisse la pluie emporter vos tracas au
loin, puisse la brise insuffler une vigueur renouvelée
en vous, puissiez-vous marcher d'un pas léger dans le
monde en savourant sa beauté à chaque moment de
votre existence.

— Bénédiction apache

Références

- Chen, S. (2008), « Give yourself a break: The power of self-compassion », *Harvard Business Review*.
- Covington, S. S. (2014), *Beyond anger and violence: A program for women. Participant workbook*, John Wiley & Sons.
- Covington, S. S. (2019), *Helping women recover: A program for treating addiction. A woman's journal* (3e éd.), Jossey-Bass, Wiley.
- Dell C., Kilty J., Fillmore C., Grantham S., Lyons T., Clarke S. et C. Hopkins (2010), « Turtle finding fact sheet: The Role of the Treatment Provider in Aboriginal Women's Healing from Illicit Drug use », *CES4healthinfo*.
<http://www.ces4health.info/find-products/view-product.aspx?code=Z3KNXKHD>
- Dweck, C. S. (2007), *Mindset: The new psychology of success*.
- Frankl, V. E. (2006), *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Nabignon, H. C., et A. Wenger-Nabignon (2012), « "Wise practices": Integrating traditional teachings with mainstream treatment approaches », *Qualitative Social Work*, 12(8), 43-55.
- Najavits, L. M. (2019), *Finding your Best Self: Recovery from addiction, trauma, or both*, Guilford Press.
- Neff, K. (2021), *Fierce self-compassion: How women can harness kindness to speak up, claim their power, and thrive*, Harper Collins.
- Neff, K., et C. Germer (2018), *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*, Guilford Press.

Voulez-vous écouter la liste musicale de Femmes fortes?

Écoutez ici





Strong Women



**centre of excellence
for women's health**

 www.cewh.ca
    [@CEWHca](https://www.instagram.com/CEWHca)