UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

BOUGER, ÉCHANGER, DÉCOMPRESSER : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME OUTIL D'INTERVENTION SOCIALE AUPRÈS DES FEMMES EN SITUATION D'ITINÉRANCE

MÉMOIRE D'INTERVENTION

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAÎTRISE EN TRAVAIL SOCIAL

PAR

ÉLAINE CHARLEBOIS

AVRIL 2022

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.04-2020). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

En déposant ce mémoire, je souhaite tout d'abord remercier les onze femmes qui ont participé au projet. Vous y avez grandement contribué, chacune à votre façon. Votre générosité, intérêt et force d'esprit sont l'âme de cet ouvrage. Merci à vous toutes.

Aux six intervenantes de l'Auberge Madeleine qui ont donné de leur temps pour réfléchir avec moi sur le sujet de ce mémoire : merci. Vos réflexions et partages d'expériences de vie, comme de travail, ont été précieux pour le sens qu'a finalement pris ce mémoire. Un merci tout spécial à Justine, ma répondante de milieu. Bien que c'était une nouvelle expérience pour nous deux, tu as su me guider avec sagesse et avec réconfort. Merci pour tout ce que tu m'as appris. Ta bienveillance envers les femmes qui traversent les portes de l'Auberge est hors pair.

Merci également à toute l'équipe de l'Auberge Madeleine d'avoir accueilli et supporté mon projet. Je me considère comme choyée d'avoir eu la chance de travailler à vos côtés. Vous êtes des femmes dévouées, chaleureuses, bienveillantes, et surtout…pleines d'humour! Je vous compte parmi les meilleures collègues de travail que je n'aie jamais eu.

Je me permets d'écrire ces prochaines lignes en anglais pour exprimer mes remerciements à toi, Shawna. *You are the Obi-Wan Kenobi of Master's supervisors. As you know, this journey was not an easy one for me. But with your patience, warmth and guidance, I managed to come out of this experience with a sense of accomplishment and pride. Your quiet rebelliousness in the field of social work and novel way of*

thinking are inspiring. Thank you Shawna for wading through the waters with me. What a wild ride eh?

Merci à toi Amélie, la *best* superviseure de stage *ever.* Bien que la mise en œuvre de ce projet n'ait pas été sans obstacle, nos rencontres ont toujours résussi à me recentrer sur l'essentiel et m'ont rappelée de me faire confiance. Tes encouragements et conseils – sans oublier les bons fous rires! - ont été le carburant dont j'avais besoin pour surnager durant cette épreuve d'intervention.

Ensuite, je dois remercier ma famille, mes amies et mon amoureux pour le support moral sans relâche qu'ils m'ont fourni tout au long de cette expérience. À mes parents, Lena et Cameron, mes sœurs chéries, Adèle, Émilie, et Olivia, et ma cousine Maria. Merci pour vos mots d'encouragement, votre amour et vos câlins moelleux. Un merci tout spécial à ma sœur Olivia, qui a été ma *study buddy* #1 durant cette épreuve. Merci pour ta douce compagnie. Un gros merci à mon beau-frère Raph, mon correcteur bénévole. Je t'apprécie tellement! À mon amie Akina avec qui j'ai fait de nombreuses longues marches qui m'ont aidée à me changer les idées. Merci de toujours te soucier de moi. Merci également à Camille, ma consoeur de maîtrise, pour ta solidarité. *We made it!*

Je réserve le dernier merci pour toi, Jason. Je suis infiniment reconnaissante pour ton amour et ton soutien inconditionnels à travers ce périple. Tu as toujours su me redonner confiance dans les moments où je doutais de moi. J'apprécie tellement la personne que tu es. Je partage cette réussite avec toi.

DÉDICACE

À la personne qui est possiblement plus soulagée et fière que moi de l'aboutissement de ce mémoire. Merci pour tout ce que tu m'apportes, mon amour.

J'ai hâte d'entamer le prochain chapitre avec toi.

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES FIGURES ix

LISTE DES TABLEAUX x

RÉSUMÉ xi

ABSTRACT xii

INTRODUCTION 1

CHAPITRE I L'ITINÉRANCE AU FÉMININ ET L'EXPÉRIENCE DE STRESS . 4

1.1 L'itinérance au féminin 5

1.1.1 La genèse 6
1.1.2 Fuir l'étiquette de l'itinérance : les stratégies de survie employées avant le recours aux services d'hébergement 8
1.1.3 Devenir visible : l'arrivée en maison d'hébergement 10
1.1.3.1 Les femmes en maison d'hébergement : un portrait qui se complexifie 10
1.1.3.1.1 Femmes autochtones 11
1.1.3.1.2 Femmes immigrantes 12
1.1.3.1.3 Femmes âgées 13

1.2 Stress et itinérance au féminin 14

1.2.1 Piégées dans la toile du stress 14
1.2.2 L'impact du stress sur la santé mentale, physique et relationnelle 16

1.3 Constats et point d'ancrage théorique du projet d'intervention 19

CHAPITRE II CADRE THÉORIQUE : AUTODÉTERMINATION ET EFFICACITÉ PERSONNELLE 21

2.1 Théorisation du bien-être 22

2.2 Selon la théorie de l'autodétermination 23

2.2.1 Compétence 24
2.2.2 Autonomie 25
2.2.3 Affiliation interpersonnelle 25

2.3 Selon la théorie de l'efficacité personnelle 26

2.3.1 Sentiment d'efficacité personnelle 27
2.3.2 Soutien social 28

2.4 L'itinérance au féminin sous l'angle du cadre théorique 30

CHAPITRE III PROJET D'EXPLORATION : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME OUTIL D'INTERVENTION SOCIALE AUPRÈS DES FEMMES EN SITUATION D'ITINÉRANCE 32

3.1 L'activité physique : un outil d'intervention peu exploré 32

3.2 Les apports de l'activité physique pour l'intervention auprès des femmes en situation d'itinérance 35

3.2.1 Un loisir antistress 35
3.2.2 Un terrain propice au développement de l'autodétermination et de l'efficacité personnelle 37
3.2.3 Une pratique de connaissance de soi par le développement d'une conscience corporelle 42

3.3 But et objectifs du projet d'intervention 45

CHAPITRE IV CONCEPTION DU PROJET BOUGER, ÉCHANGER, DÉCOMPRESSER! : MILIEU, APPROCHE D'INTERVENTION ET MÉTHODE D'ANALYSE 46

4.1 L'Auberge Madeleine : plus qu'un toit 47

4.1.1 Offre de services 47
4.1.2 Profil des résidentes 50
4.1.2.1 Parcours communs : pauvreté, violence, maternité et santé précaire 51
4.1.3 Impact de la pandémie de COVID-19 : adaptation et créativité face à un contexte contraignant 52
4.1.3.1 Où sont les femmes? 53
4.1.4 Raisons motivant le choix du milieu 54

4.2 Approche d'intervention : le groupe ouvert 55

4.2.1 Recrutement et consentement 57
4.2.1.1 Profil des participantes 59
4.2.2 Structure des rencontres 61

4.2.2.1 Choix des thèmes et activités 65
4.3 Entretien post-intervention avec les intervenantes de l'Auberge Madeleine 67
4.3.1 Profil des répondantes 68
4.4 Collecte de données et méthode d'analyse des résultats 69

CHAPITRE V PRÉSENTATION DES RÉSULTATS 71
5.1 Programme d'activités final du groupe *Bouger, Échanger, Décompresser !* 71
5.2 Les effets du groupe selon les participantes 75
5.2.1 Apaisement du stress 75
5.2.2 Une (re) connexion à soi 79
5.2.3 L'émergence d'un sentiment d'appartenance et d'une affiliation entre les participantes 81
5.3 Les apports de l'activité physique comme outil d'intervention auprès des femmes en maison d'hébergement 84
5.3.1 Mobiliser et favoriser une reprise de pouvoir 84
5.3.2 Faciliter la création de liens 86
5.3.3 Prendre le corps en considération 88
5.4 Limites du projet 90

CHAPITRE VI DISCUSSION 92
6.1 Regard sur le rôle joué par l'activité physique dans le développement de l'autodétermination et de l'efficacité personnelle des participantes 92
6.2 « Faire le vide » pour accéder à soi 95
6.3 Appel à une valorisation de l'expérience corporelle en travail social 97
6.4 Réflexions sur l'intégration de l'activité physique en intervention sociale 100

CONCLUSION 102

APPENDICE A BROCHURE DE RECRUTEMENT 103

APPENDICE B EXEMPLE D'UN PLAN D'ANIMATION 105

APPENDICE C GABARIT TENUE DE DOSSIER 109

RÉFÉRENCES..... 118

LISTE DES FIGURES

Figure Page

2.4 L'itinérance au féminin sous l'angle du cadre théorique..... 31

4.2.2 Déroulement type du groupe *Bouger, Échanger, Décompresser!*..... 64

6.1 Résultats du groupe sous l'angle de l'autodétermination et de l'efficacité personnelle..... 95

LISTE DES TABLEAUX

Tableau Page

4.2.1.1 Profil des participantes 60

5.1 Programme d'activités final 72

RÉSUMÉ

Malgré le lien établi entre le bien-être physique et psychologique, notamment l'effet positif de l'activité physique sur l'expérience de stress, les approches qui sollicitent le corps sont encore peu explorées en travail social, surtout auprès des femmes marginalisées. Par la mise en place d'un groupe d'activité physique pour les femmes hébergées à l'Auberge Madeleine, ce mémoire évalue comment l'activité physique peut contrecarrer l'impuissance que vivent les femmes en situation d'itinérance et alléger leur lourd fardeau de stress. Plus précisément, le projet explore en quoi l'activité physique en groupe peut contribuer au développement de l'autodétermination et de l'efficacité personnelle des participantes, en plus de leur offrir un temps de répit. Un entretien semi-dirigé avec les intervenantes du milieu à la suite de la clôture du groupe offre également une réflexion sur le bien-fondé de considérer l'expérience corporelle en intervention auprès des femmes en difficulté.

Mots clés : itinérance au féminin, intervention sociale, groupe ouvert, activité physique, stress, corps, autodétermination, efficacité personnelle, bien-être

ABSTRACT

Despite the well-established correlation between physical and psychological wellbeing, particularly given the positive effect of physical activity on the experience of stress, approaches involving the body are still little explored in social work, especially with marginalized women. Through the implementation of a physical activity group for women housed at the Auberge Madeleine, this thesis examines how physical activity can counteract the powerlessness endured by women experiencing homelessness and alleviate their heavy stress burden. This project specifically explores how group physical activity can contribute to the development of self-determination and self-efficacy, as well as provide some respite for participants. A semi-structured interview conducted with community workers following the end of the group sessions also provides a reflection on the merits of considering the body experience in working with women in difficulty.

Keywords: women's homelessness, social intervention, open group, physical activity, stress, body, self-determination, self-efficacy, wellbeing

INTRODUCTION

Le travail social reconnaît le comportement humain comme issu d'une interaction dynamique entre les domaines biologique, psychologique et social (Leung et al., 2009). Et pourtant, les pratiques d'intervention sociale auprès des populations en difficulté ne tiennent souvent pas compte de l'ensemble de ces facettes (Leung et al., 2009). D'ailleurs, la relation entre l'expérience corporelle et psychique est fréquemment écartée malgré le lien bien établi entre le bien-être physique et psychologique par des recherches scientifiques (Dauphin-Johnson, 2015). Heureusement, des chercheurs et des praticiens replongent dans cette perspective plus holistique du travail social. On reconnaît davantage que les approches conventionnelles minimisent le rôle du corps dans l'expérience humaine ce qui les rend inadéquates pour répondre aux maux du vingt-et-unième siècle (Leung et al., 2009). Ce mémoire d'intervention s'aligne dans ce courant et cherche justement à donner un nouveau souffle à la pratique du travail social avec les femmes en situation d'itinérance.

Mon expérience professionnelle et personnelle avec l'activité physique est le point d'ancrage de cet ouvrage. Comme entraîneuse de groupe depuis plusieurs années, surtout auprès d'une clientèle féminine, j'ai été témoin des bienfaits physiques, psychologiques et émotionnels que procure l'activité physique : la fierté d'avoir amélioré sa force, le sentiment d'avoir retrouvé sa bonne humeur, le débordement émotionnel durant un moment de vie difficile. Dans ma vie personnelle, l'activité physique est un pilier de mon bien-être et de mon identité. Elle est à la fois une source de confiance, un temps de liberté et une façon de renouer avec moi-même durant des

moments de remise en question. Pour moi, l'activité physique est l'expression même du pouvoir d'agir : la capacité de se mettre en action.

Ces fortes expériences professionnelles et personnelles m'ont ainsi amenée à me questionner sur la place de l'expérience corporelle en intervention auprès des personnes marginalisées, surtout les femmes en situation d'itinérance. Comment l'activité physique peut-elle contrecarrer l'impuissance que vivent ces femmes ? Comment peut-elle alléger le fardeau de stress qu'elles portent ? Ce mémoire tente de répondre à ces questions en explorant l'activité physique comme outil d'intervention sociale auprès des femmes en situation d'itinérance, précisément les résidentes de la maison d'hébergement Auberge Madeleine.

Le présent mémoire d'intervention est divisé en sept chapitres. Le premier chapitre présente la problématique de l'itinérance au féminin, de sa genèse jusqu'à l'arrivée en maison d'hébergement. Ce chapitre aborde également l'expérience de stress qui caractérise le parcours de vie de ces femmes et son impact néfaste sur leur santé physique, psychologique et relationnelle. Mes constats relatifs à la problématique et le point d'ancrage théorique du projet d'intervention concluent ce chapitre. Dans le deuxième chapitre, je présente le cadre théorique du projet. Celui-ci est composé des théories de l'autodétermination et de l'efficacité personnelle, particulièrement la manière dont elles conceptualisent le bien-être. La dernière section de ce chapitre expose la problématique sous l'angle du cadre théorique. Le troisième chapitre présente la pertinence sociale et scientifique de l'activité physique comme outil d'intervention sociale auprès des femmes en situation d'itinérance. Après avoir exposé le manque de recherche à ce sujet, je présente une revue de la littérature sur les bienfaits de l'activité physique auprès des femmes, notamment en ce qui concerne la gestion du stress, le développement de l'autodétermination et l'efficacité personnelle, ainsi que la connaissance de soi. Je termine ce chapitre en présentant le but et les objectifs de mon

projet d'intervention, le groupe *Bouger, Échanger, Décompresser !* . Le quatrième chapitre présente les composantes de la conception du projet d'intervention. En première partie, je présente le milieu de l'intervention — l'Auberge Madeleine — et aborde brièvement le contexte de la pandémie de COVID-19 et son impact sur les services et l'expérience des femmes. Les raisons motivant le choix de cet organisme y figurent également. J'expose ensuite l'approche d'intervention du projet, le groupe ouvert, en présentant également la méthode de recrutement des participantes et la structure développée pour les rencontres de groupe. En troisième partie de ce chapitre, j'explique mon intérêt à réaliser un entretien semi-dirigé avec les intervenantes de l'Auberge Madeleine pour alimenter les résultats du groupe. La collecte de données et la méthode d'analyse des résultats concluent ce chapitre. Le cinquième chapitre expose les résultats du projet, notamment le programme d'activités final, les résultats ressortant du groupe, ainsi que ceux provenant de l'entretien avec les intervenantes du milieu. Une présentation des limites du projet termine ce chapitre. Finalement, le sixième chapitre discute des résultats en fonction du rôle joué par l'activité physique dans le développement de l'autodétermination et de l'efficacité personnelle des femmes, ainsi que de la connaissance de soi. Il présente ensuite mon appel à la valorisation de l'expérience corporelle des femmes marginalisées en travail social. En terminant, je partage mes réflexions sur la possibilité d'intégrer l'activité physique en intervention sociale malgré une absence de formation dans un domaine qui mobilise le corps. En concluant ce mémoire, je résume les faits saillants du projet et offre deux pistes de réflexion pour des recherches ultérieures.

CHAPITRE I

L'ITINÉRANCE AU FÉMININ ET L'EXPÉRIENCE DE STRESS

Ce premier chapitre tisse le lien entre le stress qui découle de l'expérience d'itinérance chez les femmes et son atteinte à leur bien-être. Pour ce faire, je présente tout d'abord le phénomène de l'itinérance au féminin, notamment les facteurs particuliers de sa genèse, les stratégies employées par les femmes afin d'éviter la stigmatisation de l'itinérance. Je dresse ensuite le portrait des femmes qui aboutissent en maison d'hébergement une fois ces stratégies épuisées. Cette section sert également d'ancrage pour la présentation du milieu d'intervention au quatrième chapitre de ce mémoire. Ensuite, je contextualise le vécu des femmes en situation d'itinérance sous l'angle d'une expérience de stress qui perdure. Je poursuis en présentant l'impact fragilisant de cette expérience sur la santé physique, psychologique et relationnelle des femmes. L'élaboration de cette corrélation entre l'itinérance et le stress contribue à dévoiler la pertinence de mon projet d'intervention qui explore l'activité physique comme outil d'intervention pour alléger l'expérience de stress vécu par ces femmes. Le potentiel que porte l'activité physique pour l'intervention sera abordé plus spécifiquement au troisième chapitre de ce mémoire. Enfin, je conclus le chapitre en partageant les constats qui servent de point d'ancrage pour mon projet d'intervention.

1.1 L'itinérance au féminin

La Politique nationale de lutte contre l'itinérance adoptée au Québec en 2014 définit l'itinérance comme :

> [...] un processus de désaffiliation sociale et une situation de rupture sociale qui se manifestent par la difficulté pour une personne d'avoir un domicile stable, sécuritaire, adéquat, salubre en raison de la faible disponibilité des logements ou de son incapacité à s'y maintenir et, à la fois, par la difficulté de maintenir des rapports fonctionnels, stables et sécuritaires dans la communauté. (Bousquet et al., 2016)

Bien que cette définition évoque les éléments essentiels du phénomène de l'itinérance, notamment l'exclusion, la désaffiliation et la précarité (La rue des Femmes, 2018), elle ne tient pas compte de la particularité de l'expérience féminine. En fait, puisque l'itinérance a longtemps été comprise comme une expérience masculine, Laberge et al. (2000) soulignent que « comme pour bien d'autres questions, l'itinérance des femmes n'a que rarement été posée de façon spécifique ; elle a plutôt été fondue dans le phénomène global. » (Laberge et al., 2000, p.83). D'ailleurs, l'itinérance au féminin est souvent caractérisée comme étant « cachée », c'est-à-dire moins visible dans l'espace public, comparativement à la présence des hommes itinérants (Laberge et al., 2000 ; Conseil des Montréalaises, 2017). Et pourtant, le recensement des personnes en situation d'itinérance mandaté par la Ville de Montréal en 2015 révèle que les femmes composent 24 % des 3016 personnes dénombrées dans la métropole (Conseil des Montréalaises, 2017). Bellot et Rivard (2017) ajoutent que la représentation des femmes serait plus importante, allant jusqu'à 40 %, selon certaines études canadiennes et québécoises. Afin de mieux comprendre l'expérience particulière des femmes en situation d'itinérance, la section qui suit abordera d'abord les facteurs contribuant à sa genèse.

1.1.1 La genèse

Alors que l'itinérance masculine et féminine partagent des facteurs de risque et des caractéristiques communs (Gélineau et al., 2015), les caractéristiques entourant la genèse du phénomène distinguent la trajectoire des femmes de celles des hommes (Laberge et al., 2000). Dans un premier temps, la spirale descendante vers l'itinérance (Gélineau et al., 2008) est souvent associée à la pauvreté des femmes, une conséquence issue d'un rapport de dépendance économique et émotive envers les hommes (Laberge et al., 2000). C'est pourquoi une rupture de relation, qu'elle soit engendrée par la fuite d'une situation de violence conjugale, une rupture amoureuse, le décès ou l'emprisonnement d'un conjoint, se traduirait fréquemment par la perte d'une sécurité financière, d'un logis, d'un réseau social, et parfois même de la garde des enfants (Laberge et al., 2000). Bellot et Rivard (2017) précisent que la pauvreté des femmes est exacerbée par des facteurs systémiques qui découlent de la structure genrée de notre société, par exemple la précarisation du marché du travail et la transformation des régimes de protection sociale. Sans surprise, cette précarité financière provoque une fragilisation de la sécurité alimentaire et de la santé des femmes, en plus de contribuer à leur isolement social (Bellot et Rivard, 2017).

La violence est également un facteur déterminant de la genèse de l'itinérance des femmes (Conseil des Montréalaises, 2017 ; Bellot et Rivard, 2017 ; Gélineau et al., 2015 ; Laberge et al., 2000). La trajectoire des femmes qui se retrouvent sans domicile est souvent marquée par des violences multiples, qu'elles soient de nature sexuelle, conjugale, physique, ou issue d'un sévice ou de la négligence à l'enfance (Gélineau et al., 2015). À ces formes s'ajoutent les violences coloniale et institutionnelle qui se déploient sous forme de discrimination sociale et à caractère raciste. Pour certaines, notamment les femmes autochtones, immigrantes et celles issues d'un groupe social racisé, ces différentes formes de discrimination s'aditionnent et contribuent à augmenter leur vulnérabilité (Conseil des Montréalaises, 2017 ; Bellot et Rivard, 2017).

La maladie mentale et la toxicomanie sont également identifiées dans la littérature comme des facteurs étroitement liés à la trajectoire des femmes vers l'itinérance (Conseil des Montréalaises, 2017 ; Bellot et Rivard, 2017 ; Gélineau et al., 2015 ; Laberge et al., 2000). D'une part, on note que ces femmes auraient vécu plusieurs expériences traumatisantes qui auraient porté atteinte à leur estime de soi, à leur capacité d'intégration et, ultimement, à leur santé mentale (Laberge et al., 2000). Cela dit, il est difficile d'établir si les difficultés reliées à la santé mentale sont un élément déclencheur de l'itinérance, si elles émergent suite à la descente vers l'itinérance, ou encore si elles sont amplifiées par les conditions de vie éprouvantes de cette expérience (Laberge et al., 2000). De la même manière, bien que la consommation abusive de drogue et d'alcool soit liée à l'émergence de l'itinérance au féminin, elle peut également être un effet de cette trajectoire (Laberge et al., 2000). En outre, l'abus de substances chez les femmes serait souvent associé à la prostitution, pratique qui est considérée comme l'une des seules options de revenu pour combler les besoins de consommation (Laberge et al., 2000). Alors que la prostitution peut être une stratégie pour éviter le passage à la rue, la dégradation croissante des conditions de cette pratique fragilise davantage la sécurité financière des femmes, contribuant ainsi au prolongement de leur statut d'itinérance (Laberge et al., 2000).

En somme, la genèse de l'itinérance des femmes est un processus cumulatif d'exclusions sociales et de discriminations structurelles à travers lequel les femmes héritent de différents facteurs de risque et de vulnérabilité (Bellot et Rivard, 2017). Cette conjugaison de divers rapports sociaux inégalitaires (de classe, de genre, et d'ethnicité) dans la vie des femmes contribuerait donc à la descente vers l'itinérance (Gélineau et al., 2015).

1.1.2 Fuir l'étiquette de l'itinérance : les stratégies de survie employées avant le recours aux services d'hébergement

Comme mentionné plus haut, la compréhension de l'itinérance des femmes a longtemps été construite à partir de l'expérience masculine, plaçant ainsi l'expérience féminine « à la marge de ces connaissances, au mieux présentée comme cachée, au pire comme invisible. » (Bellot et Rivard, 2017, p. 96) L'invisibilisation des femmes en situation d'itinérance est donc reliée à une vision restrictive du phénomène, contraignant son existence à sa visibilité dans l'espace public. Cela dit, la discrétion du phénomène féminin est étroitement liée à la stigmatisation et la honte qu'elles subissent lorsqu'elles sont étiquetées comme itinérantes (Bellot et Rivard, 2017). Pour plusieurs d'entre-elles, cet effort de taire leur situation est motivé par une peur de perdre ou de ne pas pouvoir conserver la garde de leurs enfants, en plus de la crainte du jugement des autres (Bellot et Rivard 2017 ; Gélineau et al., 2015 ; Laberge et al., 2000). Pour éviter cette marginalisation et camoufler leur situation, elles vont employer des stratégies de survie avant de se tourner vers les ressources d'hébergement qui confirmeraient leur statut. Par exemple, elles auront recours à un logement temporaire, soit chez un membre de la famille, chez des amies, opteront pour le *couchsurfing*[1] ou prendront refuge dans leur véhicule ou dans un hôtel (Gravel et al., 2020 ; Conseil des Montréalaises, 2017). De plus, afin d'éviter les risques associés à la rue, notamment la violence physique et sexuelle, certaines utiliseront plutôt des stratégies qui leur permettront de garder un certain anonymat et une sécurité financière, comme le vol à l'étalage ou la prostitution (Laberge et al., 2000). Bien qu'ils soient peu visibles, ces moyens ne sont toutefois pas sans risques pour la santé et l'intégrité des femmes et

[1] « Pratique qui consiste à dormir sur le divan d'un.e ami.e, d'un.e membre de la famille ou d'un.e client.e à défaut d'avoir un toit à soi » (Conseil des Montréalaises, 2017, p.10)

peuvent même contrecarrer leur capacité à sortir de l'itinérance en les exposant à la violence, la stigmatisation et la criminalisation (Laberge et al., 2000).

Pour leur part, les femmes qui se retrouvent ultimement dans la rue vont faire appel à des stratégies de mise à distance qui sont des moyens de protection efficaces, mais plus visibles (Laberge et al., 2000). Par exemple, afin de se protéger contre les différentes formes de victimisation, elles vont se procurer un chien de compagnie, négliger leur hygiène corporelle, adopter une attitude agressive, et s'allier à un homme pour bénéficier d'un certain niveau de protection (Bellot et Rivard, 2017 ; Laberge et al., 2000). Bien que ces différentes stratégies permettent à certaines d'améliorer leurs conditions de vie, plusieurs se retrouvent néanmoins victimes d'exploitation sexuelle et domestique de la part des hommes avec qui elles ont créé des liens (Bellot et Rivard, 2017 ; Laberge et al., 2000).

Somme toute, ces stratégies de survie représentent la particularité de l'expérience de l'itinérance au féminin. Malheureusement, l'assimilation du phénomène féminin à celui des hommes a pour effet la production de solutions inadéquates et mal-adaptées aux besoins hétérogènes des femmes (Laberge et al., 2000), imposant ainsi une barrière quant à la priorisation du phénomène par les politiques et actions sociales et les ressources d'aide pour les femmes (Bellot et Rivard, 2017). Cela dit, les maisons d'hébergement figurent parmi les services offerts aux femmes en situation d'itinérance qui tentent de répondre aux lacunes des services publics. Bien que limités par leurs disponibilités et leur capacité à répondre aux besoins hétérogènes des femmes qu'elles accueillent (ex : hébergement, alimentation, soins de santé en général, santé mentale en particulier, services juridiques, etc.), ces milieux deviennent pour certaines une étape importante de leur sortie de l'itinérance (Laberge et al., 2000). La prochaine section abordera ainsi le contexte particulier des maisons d'hébergement et le portrait des femmes qui font appel à ces services.

1.1.3 Devenir visible : l'arrivée en maison d'hébergement

Le recours aux services d'hébergement est une démarche souvent entreprise *in extremis* (Laberge et al., 2000) une fois que les stratégies de survie pour cacher sa situation sont épuisées. L'arrivée en maison d'hébergement marque ainsi une transition entre l'invisibilité à la visibilité de l'itinérance des femmes.

Le phénomène demeure davantage caché que chez les hommes, mais les rapports annuels des services d'hébergement pour femmes à Montréal dévoilent une augmentation des demandes d'aide et un taux d'occupation supérieur à ceux destinés aux hommes (Bellot et Rivard, 2017). D'ailleurs, le dénombrement de 2015 a révélé que les femmes comptaient pour 54 % des personnes en logement transitoire (Conseil de Montréalaises, 2017). Les politiques néolibérales et l'effritement conséquent du filet social contribueraient à cette augmentation et la fragilisation de la protection sociale pousserait de plus en plus de femmes en situation de pauvreté qui n'arrivent plus à maintenir un niveau de vie minimal à se tourner vers les ressources d'hébergement en dernier recours (Conseil des Montréalaises, 2017). D'ailleurs, des demandes d'hébergement doivent être refusées au quotidien par manque de place (Conseil des Montréalaises, 2017 ; La rue des Femmes, 2021 ; Auberge Madeleine, 2021). Entre 2013 et 2014, on note un taux d'occupation de 103,9 % dans les ressources d'hébergement d'urgence dédiées aux femmes sur l'ensemble du territoire du Québec, ainsi qu'un taux de refus et de débordement plus élevé que pour les hommes (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2014). Ainsi, en dépit de l'importante précarité sociale des femmes et de leur criant besoin d'hébergement, leur accès aux services d'urgence demeure limité.

1.1.3.1 Les femmes en maison d'hébergement : un portrait qui se complexifie

Depuis quelques années, le portrait des femmes en situation d'itinérance se complexifie (Conseil des Montréalaises, 2017). Les intervenantes qui travaillent en maison

d'hébergement notent d'ailleurs une augmentation de femmes présentant des troubles de santé mentale de plus en plus lourds. On remarque aussi que les drogues consommées par les femmes sont plus fortes et dommageables qu'auparavant en ce qui a trait à la santé physique et mentale, menant parfois à des situations critiques nécessitant l'appui de ressources d'urgence tel que UPS-Justice (Conseil des Montréalaises, 2017). De plus, plusieurs femmes qui fréquentent les organismes sont des mères qui ont maintenu ou perdu la garde de leurs enfants, ce qui implique parfois une relation complexe avec la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) et donc un accompagnement qui puisse répondre aux enjeux liés à cette réalité (Conseil des Montréalaises, 2017).

En outre, les travailleuses des services en itinérance dénoncent l'arrivée importante de femmes âgées pauvres dans leurs ressources, ainsi qu'une présence grandissante des femmes autochtones et immigrantes au sein de la population itinérante (La rue des Femmes, 2018 ; Conseil des Montréalaises, 2017). Une attention particulière sera ainsi portée à chacun de ces groupes de femmes dans les sections suivantes.

1.1.3.1.1 Femmes autochtones

Le Conseil des Montréalaises (2017) note une augmentation importante des femmes autochtones en situation d'itinérance au Canada depuis plusieurs années. Considéré comme le groupe le plus vulnérable au Canada par Amnistie internationale (Conseil des Montréalaises, 2017), Patrick (2014) souligne que les femmes autochtones portent un fardeau disproportionné quant aux problèmes de logement. D'ailleurs, les recherches démontrent qu'elles sont surreprésentées dans la population itinérante des métropoles canadiennes et que celles-ci sont plus susceptibles de dormir dans les rues des centres-ville que les femmes appartenant à d'autres groupes ethniques, les exposant ainsi davantage à des risques de violence (Patrick, 2014). Les femmes inuites sont particulièrement touchées par ce passage à la rue comparativement à leurs consœurs

des Premières Nations (Conseil des Montréalaises, 2017 ; Bousquet et al., 2016). Malgré cette surreprésentation des femmes autochtones au sein de la population itinérante, un sondage mené par la Table des groupes de femmes de Montréal (2015) auprès des travailleuses en milieu d'intervention démontre que les femmes autochtones fréquentent très peu les ressources d'aide qui ne leur sont pas spécifiquement destinées. Cette difficulté à rejoindre les femmes autochtones en situation d'itinérance dans les milieux urbains découle assurément en grande partie de l'impact de la colonisation. L'expérience des pensionnats autochtones et la surreprésentation actuelle des enfants autochtones dans les Services de protection de la jeunesse sont des exemples d'acculturation parmi tant d'autres qui contribuent à l'affaiblissement des liens sociaux entre les ressources et les communautés autochtones (Menzies, 2006 dans Conseil des Montréalaises, 2017).

1.1.3.1.2 Femmes immigrantes

La proportion de femmes immigrantes en situation d'itinérance est supérieure à celle des femmes nées au Québec. Tout comme les femmes autochtones, elles sont surreprésentées dans les ressources (La rue des Femmes, 2018 ; Conseil des Montréalaises, 2017), notamment dans le quartier Côte-des-Neiges, qui accueille une communauté immigrante importante (Conseil des Montréalaises, 2017 ; Bousquet et al., 2016). On note également que celles-ci sont généralement plus jeunes, certaines arrivées au Québec avec un statut d'étudiant (La rue des Femmes, 2018), et sont plus souvent accompagnées de leurs enfants (Conseil des Montréalaises, 2017). Les facteurs contribuant à la situation précaire de ces femmes sont multiples et diffèrent souvent de ceux des femmes nées au Québec (Walsh et al., 2015). Pour certaines, c'est leur statut d'immigration qui bloque leur accès aux programmes d'aide gouvernementale, pour d'autres, c'est la discrimination qu'elles subissent de la part des propriétaires (ex. : pays d'origine, langue parlée) qui refusent de leur louer un logement (Walsh et al., 2015). La violence conjugale, ainsi qu'une trajectoire de migration marquée par des

expériences traumatisantes (ex. : guerre, persécution, violence) font également partie des causes de cette instabilité résidentielle (Walsh et al., 2015). De plus, puisque plusieurs d'entre elles ont un réseau de soutien limité, voire inexistant, au moment de leur arrivée au Québec, les services de soutien, tels que le système d'immigration et de la santé et des services sociaux, leur restent inconnus (Aubé et al., 2019 ; La rue des Femmes, 2018 ; Conseil des Montréalaises, 2017 ; Walsh, 2015). Leur statut, souvent rattaché à celui de leur conjoint ou d'un autre membre masculin de leur famille, contribue à exacerber cette précarité. (Aubé et al., 2019 ; La rue des Femmes, 2018). Les attentes et les normes culturelles en mènent aussi certaines à cacher leurs difficultés à leurs proches de crainte de les décevoir (La rue des Femmes, 2018). Les difficultés liées à l'expérience migratoire amplifient l'isolement social de ces femmes (Walsh et al., 2015), les menant ainsi à faire appel aux services d'hébergement en dernier recours.

1.1.3.1.3 Femmes âgées

De surcroît, on note un vieillissement des femmes qui fréquentent les ressources en itinérance (La rue des Femmes, 2018 ; Conseil des Montréalaises, 2017). Les organismes d'hébergement notent qu'ils accueillent davantage de femmes âgées dans les dernières années (Auberge Madeleine, 2021 ; La rue des Femmes, 2018 ; Conseil des Montréalaises, 2017 ; Table des groupes de femmes de Montréal, 2015). Bien que la plupart sont à la rue depuis plusieurs années ou ont déjà connu une situation d'itinérance par le passé, il y en a pour qui c'est la première expérience (La rue des Femmes, 2018). La rue des Femmes (2018) souligne que les femmes âgées qui fréquentent leur ressource présentent toutes des problèmes de santé physique, mentale et cognitive. Ces femmes vivent un grand isolement, la majorité ayant peu ou pas de liens familiaux, notamment après la perte d'un conjoint qui était leur source primaire de soutien. Cette situation est souvent jumelée à une précarité financière et sociale importante. Par ailleurs, puisqu'elles refusent de perdre leur autonomie, et ce aux dépens de leur santé, la gravité de leur situation en logement (insalubrité, accumulation,

moisissure, etc.) passe souvent inaperçue jusqu'à l'intervention du propriétaire ou de la ville qui mène à la perte de leur logement (La rue des Femmes, 2018). Ainsi, l'absence d'un filet de sécurité sociale et la détérioration de leur état de santé vulnérabilisent davantage les femmes âgées, augmentant ainsi le risque de leur passage en maison d'hébergement.

Bien que la réalité des femmes âgées, autochtones et immigrantes en situation d'itinérance soit de plus en plus reconnue par les instances politiques, les services sont souvent trop peu adaptés aux besoins particuliers de ces femmes qui vivent à l'intersection de multiples discriminations (Conseil des Montréalaises, 2017). Cela dit, on revendique un plus grand investissement gouvernemental dans l'élaboration des services ainsi qu'à la formation des intervenantes afin de pouvoir mieux pallier les besoins des femmes (Gélineau et al., 2008).

1.2 Stress et itinérance au féminin

La littérature caractérise l'itinérance comme une expérience stressante, surtout pour les femmes (Klitzing 2003, 2004 ; Banyard et Graham-Bermann, 1995, 1998 ; Banyard, 1995 ; Milburn et D'Ercole 1991). Les sections qui suivent ont comme objectif de considérer l'itinérance des femmes sous l'angle du stress afin de mettre en lumière son influence sur leur santé physique, psychologique et relationnelle.

1.2.1 Piégées dans la toile du stress

Tout d'abord, Milburn et D'Ercole (1991) définissent le stress comme un processus d'interaction entre une circonstance menaçante (réelle ou perçue) et les ressources psychologiques et sociales qui sont à la disposition de la personne pour y faire face. En ce sens, le stress n'est pas uniquement issu de la situation ou de la personne, mais surgit plutôt à travers l'échange entre les deux et la manière dont la personne évalue la

situation et s'y adapte (Milburn et D'Ercole, 1991). D'ailleurs, Milburn et D'Ercole (1991) proposent que les femmes en situation d'itinérance font davantage face à des pressions externes, telles que l'instabilité résidentielle, la pauvreté, la précarité de l'emploi et la victimisation, que les femmes ayant un domicile. Vue ainsi, l'itinérance peut être considérée comme une situation stressante produite par l'interaction entre des facteurs environnementaux et la capacité de l'individu à s'adapter à ces circonstances. De plus, l'expérience d'itinérance, couplée aux autres facteurs externes, devient un facteur de stress en soi, pouvant ainsi contribuer à une prolongation de l'itinérance (Milburn et D'Ercole, 1991).

Bien que l'expérience de se retrouver sans logement peut être considérée comme une source de stress en soi, on note que plusieurs femmes en situation d'itinérance ont longtemps eu à naviguer à travers multiples facteurs de stress au courant de leur vie, tant sur le plan personnel, familial et social, et ce avant même de se retrouver sans domicile fixe (Klitzing, 2004 ; Banyard, 1995 ; Milburn et D'Ercole, 1991). Dans sa recherche auprès de femmes hébergées dans une maison de transition pour femmes aux États-Unis, Klitzing (2004) note que la majorité des femmes qu'elle a rencontrées ont affirmé avoir passé presque toute leur vie dans un perpétuel état de stress. Pour la plupart, ce stress a commencé dès l'enfance à travers un processus de victimisation, autant par des agressions sexuelles et physiques que par leur prise en charge par l'État en bas âge (Klitzing, 2004 ; Milburn et D'Ercole, 1991). Ces événements ont été identifiés comme des sources de stress qui ont non seulement affecté les femmes durant leur jeunesse, mais qui continuaient de les habiter au courant de leur vie adulte (Klitzing, 2004). Selon Klitzing (2003), ce type de stress constant (stress chronique) ne découle pas d'un événement précis, mais se développe à travers le temps et persiste à long-terme sans nécessairement être résolu. Des expériences négatives vécues par ces femmes au moment présent alimentent ce stress à long-terme. Elles doivent par exemple gérer un problème de consommation ou une relation interpersonnelle violente,

lutter pour la garde de leurs enfants, se conformer à des conditions de probation, etc. (Klitzing, 2004 ; Banyard, 1995). Banyard (1995) et Klitzing (2004) rapportent que les troubles quotidiens liés au milieu de vie en maison d'hébergement sont également une source de stress pour ces femmes. Certaines éprouvent des difficultés à vivre avec d'autres femmes, à respecter les règlements de la maison et à interagir avec les intervenantes. À travers sa recherche qualitative auprès de 64 mères habitant dans une ressource d'hébergement d'urgence temporaire avec leurs enfants, Banyard (1995) note aussi que les femmes s'imposent du stress, c'est-à-dire qu'elles ne se considèrent pas à la hauteur de leurs propres attentes. Le manque de respect découlant des stéréotypes négatifs que portent les autres par rapport aux femmes qui ont recours à une maison d'hébergement a également été nommé comme une source de stress (Banyard, 1995).

Selon les propos des femmes rencontrées dans l'étude de Banyard (1995), les situations stressantes semblent interreliées, se combinant pour créer un lourd fardeau de stress, ce qui a pour effet de limiter les stratégies possibles pour améliorer leurs circonstances. En outre, les femmes expriment que cet amalgame de facteurs de stress internes et externes, surnommé le *web of stress* par Banyard (1995), a un coût important sur leur santé.

1.2.2 L'impact du stress sur la santé mentale, physique et relationnelle

Plusieurs écrits démontrent en quoi le stress a un impact négatif sur la santé physique, mentale et relationnelle. Comme le soulève le *Center for Addiction and Mental Health* (CAMH), lorsque l'expérience de stress est prolongée, voire chronique, le risque de développer un trouble de santé mentale, telle que la dépression ou l'anxiété, est accentué (CAMH, 2021). Cette réalité est bien présente chez la population itinérante. D'ailleurs, l'Institut canadien d'information sur la santé (ICIS) note que les personnes en situation d'itinérance seraient aux prises avec un plus haut niveau de stress que la

population en général, ce qui les rendrait plus susceptibles de développer des problèmes psychologiques et de santé mentale. (ICIS, 2007). Pour les femmes, ce stress serait souvent lié aux multiples expériences de victimisation vécues avant et après leur passage à la rue, notamment les violences physiques et sexuelles. Pour certaines, ces mauvais traitements se reproduisent et persistent pendant leur parcours d'itinérance (ICIS, 2007). L'étude de Grenier et al. (2019) auprès de femmes en situation d'itinérance ayant recours à des services d'hébergement dans les Laurentides et en Outaouais a notamment révélé que plusieurs femmes avaient reçu un ou plusieurs diagnostics en santé mentale (dépression, trouble de personnalité limite, bipolarité, trouble de stress post-traumatique, etc.). De surcroît, plus de la moitié des femmes rencontrées ont exprimé un état dépressif, et plusieurs ont raconté avoir été hospitalisées en psychiatrie, avoir des idées suicidaires ou avoir fait des tentatives de suicide (Grenier et al., 2019). Ainsi, les stresseurs liés à la trajectoire vers l'itinérance ont un impact néfaste sur la santé mentale des femmes.

Le stress a également un impact sur la santé physique, surtout lorsqu'il persiste dans le temps. Selon CAMH, le stress augmenterait le risque de développer des problèmes physiques et d'ordre médical, tels qu'un affaiblissement du système immunitaire, des problèmes gastro-intestinaux, des douleurs et tensions musculaires, des maux de tête, des maladies cardiovasculaires, etc. (CAMH, 2021). Ces difficultés sont d'ailleurs reflétées dans l'étude de Grenier et al. (2019) auprès des femmes en situation d'itinérance. Parmi les femmes interviewées, un peu plus de la moitié ont mentionné avoir un problème important de santé physique, notamment des problèmes de dos, la fibromyalgie, et l'une des femmes a été traitée pour un cancer (Grenier, 2019). De plus, les auteures notent que la majorité des femmes ont confié éprouver une grande fatigue en raison de leurs conditions de vie difficiles, ayant besoin de se reposer à leur arrivée au centre d'hébergement (Grenier et al., 2019). Plus globalement, plusieurs études démontrent notamment que les conditions ardues de l'itinérance augmentent les risques

de développer un problème de santé physique de manière importante. La maladie pulmonaire obstructive chronique, des troubles musculo-squelettiques, les maladies infectieuses, et les affections de la peau et des pieds sont parmi les multiples problèmes de santé auxquels les personnes en situation d'itinérance font face (ICIS, 2007). Cette réalité a vraisemblablement une incidence sur l'espérance de vie de cette population. L'étude de Cheung et Hwang (2004) évaluant le risque de mortalité chez les femmes itinérantes fréquentant les refuges de Toronto a d'ailleurs révélé que l'âge moyen des femmes décédées au courant de l'étude était de 39 ans, les causes les plus communes étant le VIH/SIDA et la surdose de drogue. Considérant le haut niveau de stress vécu par les personnes itinérantes comparativement à la population générale (ICIS, 2007), notamment en raison de la précarité de leur situation, il n'est pas étonnant qu'elles soient aux prises avec d'importants problèmes de santé physique.

Il est important de noter que malgré les multiples recherches démontrant l'existence d'un lien entre la santé mentale et la santé physique chez la population générale, les études portant spécifiquement sur la population itinérante considèrent souvent ces problématiques de manière distincte (ICIS, 2007). La séparation de ces deux sphères de la santé révèle ainsi un angle mort de la recherche sur les facteurs de risque liés à l'état de santé précaire des personnes en situation d'itinérance.

Le stress engendré par l'affaiblissement du réseau de soutien des personnes en situation d'itinérance a également un impact sur la santé relationnelle de celles-ci. Brièvement, le concept de la santé relationnelle a été développé par La rue des Femmes, organisme qui « accueille et soigne des femmes gravement blessées, survivantes de violence, en état d'itinérance ou à risque d'y sombrer » (Couture, 2021, p.19). La santé relationnelle (et l'absence de) se définit ainsi :

> […] la capacité vitale d'être en sécurité et en lien avec soi-même et avec les autres. Perdre sa santé relationnelle signifie perdre cette capacité vitale

> qui permet une vie relationnelle participative, affective, familiale, sociale, etc. La santé relationnelle est un déterminant essentiel de la santé globale. (Couture, 2021, p.19)

Cette perspective est issue du constat que les comportements sociaux de ces femmes sont des symptômes des souffrances et des blessures relationnelles engendrées par les traumatismes qu'elles ont vécus (Couture, 2021). Suite à cette expérience traumatique, la personne a l'impression d'être sans ressources ni sécurité, rendant ainsi l'adaptation difficile (Klinic Community Health Center, 2013). Lorsque la personne ne peut passer de la réalité traumatique à la réalité présente, l'état de stress post-traumatique (SPT) s'installe, ce qui peut entraver la réintégration sociale et ainsi contribuer au risque d'itinérance (Couture, 2021). Selon Couture (2021), cela est bien le cas pour les femmes en situation d'itinérance, la plupart étant des survivantes d'événements traumatiques (violence conjugale, viol, viol de guerre, génocide, inceste, négligence, etc.). Cet état de SPT mènerait ensuite à une détérioration de leur santé physique et mentale, et porterait atteinte à leurs capacités relationnelles et sociales (Couture, 2021). Les femmes adoptent ainsi des comportements de survie et de protection, par exemple une attitude agressive envers les autres, ou à l'inverse un comportement de retrait et de déconnexion pour cacher leur vécu (Bellot et Rivard, 2017). C'est alors que l'expérience de stress, notamment celle liée à des événements traumatiques avant et pendant la situation d'itinérance, a un impact important sur la santé relationnelle des femmes.

1.3 Constats et point d'ancrage théorique du projet d'intervention

À la lumière de la littérature présentée ci-dessus, les femmes en situation d'itinérance sont aux prises avec de multiples contraintes qui portent atteinte à leur épanouissement et à leur bien-être. Ce constat rejoint l'idée de « la vie moindre » évoquée par Namian (2014) pour parler de l'expérience d'itinérance. L'auteure définit ce concept comme

« un régime d'action dont les contraintes multiples à l'œuvre (physiques, sociales, symboliques, économiques, culturelles, etc.) réduisent au moindre les possibilités effectives d'un individu d'atteindre une "vie pleine", soit de pouvoir exercer pleinement son autonomie et de se réaliser en tant qu'individu. » (Namian, 2014, p. 38) Les différentes sources de stress qui ponctuent la vie des femmes itinérantes et les problèmes de santé qui en découlent ne font qu'exacerber ce sentiment de perte de contrôle sur leur vie, ainsi qu'affaiblir leur croyance de pouvoir s'en sortir. Vu ainsi, il me paraît pertinent de considérer la problématique de l'itinérance au féminin et l'expérience de stress qui lui est associée sous l'angle des théories motivationnelles, c'est-à-dire celle de l'autodétermination et de l'efficacité personnelle, puisqu'elles permettent d'illustrer en quoi l'expérience d'itinérance porte atteinte aux trois besoins psychologiques fondamentaux présumés innés — l'autonomie, la compétence et l'affiliation interpersonnelle — et l'impact néfaste de cela sur le bien-être de l'individu. Le but et les objectifs de mon projet d'intervention, présentés au troisième chapitre, s'appuient également sur cette théorisation de la problématique pour démontrer en quoi l'activité physique peut contrecarrer les effets préjudiciables du stress sur le bien-être des femmes en situation d'itinérance. Le prochain chapitre présente ainsi le cadre théorique qui sert de point d'ancrage du projet.

CHAPITRE II

CADRE THÉORIQUE : AUTODÉTERMINATION ET EFFICACITÉ PERSONNELLE

Les théories de l'autodétermination et celle de l'efficacité personnelle, notamment la façon dont elles conceptualisent le bien-être, forment le cadre théorique de mon projet d'intervention. Mon intérêt pour ces théories motivationnelles provient de mes observations en tant qu'entraîneuse de groupe auprès d'une clientèle majoritairement féminine. Les participantes témoignent régulièrement du sentiment de bien-être et de l'effet antistress que procure l'activité physique pour elles. Celles-ci expriment également que le groupe représente une source importante de motivation pour elles, les encourageant à se mobiliser pour atteindre leurs objectifs de conditionnement physique. C'est donc à partir de ces constats que j'ai voulu approfondir ma compréhension des composantes du bien-être et les processus individuels et environnementaux qui favorisent ou compromettent son essor. La première partie de ce chapitre offre donc une brève présentation de la théorisation du bien-être selon l'hédonisme et l'eudémonisme, courants de pensée avant-coureurs des théories motivationnelles. En deuxième lieu, je présente la théorie de l'autodétermination, ainsi que les trois concepts principaux qui influencent le bien-être de l'individu : la compétence, l'autonomie, et l'affiliation interpersonnelle. Ensuite, c'est la théorie de l'efficacité personnelle qui est abordée à l'aide des concepts de sentiment d'efficacité personnelle et de soutien social. Enfin, je contextualise la problématique de l'itinérance au féminin, incluant le stress

qui l'accompagne, sous l'angle du cadre théorique afin de mettre en lumière comment cette expérience porte atteinte au bien-être des femmes.

2.1 Théorisation du bien-être

La définition du bien-être et les éléments essentiels qui y contribuent ont longtemps été sujets à débats (Laguardia et Ryan, 2000). Du point de vue de la psychologie hédoniste, le plaisir et la recherche du bonheur sont la clé de voûte de l'atteinte du bien-être. Ceux-ci seraient d'ailleurs le but ultime de notre existence et la motivation de l'activité humaine (Laguardia et Ryan, 2000). En ce même sens, Diener et al. (1998) proposent une conceptualisation du bien-être comme une expérience subjective qui permet aux individus de formuler les paramètres de leur bien-être selon leurs propres valeurs, buts et forces. Considérant la diversité de l'expérience humaine, le concept du bien-être subjectif permet à l'individu d'évaluer si sa vie est satisfaisante selon ses propres attentes et circonstances (Diener et al., 1998). Vu ainsi, le bien-être se manifeste lorsqu'on atteint nos buts, peu importe la nature de ceux-ci, ce qui provoque un sentiment de satisfaction et de bonheur (Laguardia et Ryan, 2000).

Alors que le courant hédoniste considère le plaisir comme un bien essentiel à une vie heureuse et satisfaisante, la perspective eudémoniste conçoit le bien-être comme un processus psychologique qui implique une réalisation de soi qui se manifeste lorsque l'individu saisit des occasions pour se développer (Laguardia et Ryan, 2000). Le bien-être est ainsi considéré comme le produit d'une croissance personnelle qui se fait à travers des défis de vie que l'individu se sent capable d'affronter (Laguardia et Ryan, 2000). Ryff (1989) précise cette définition du bien-être à l'aide de six dimensions principales, soit l'autonomie, la croissance personnelle, les relations positives avec autrui, une maîtrise de son environnement, et avoir une raison d'être. Vu ainsi, la perspective eudémoniste cherche à identifier ce qui est fondamentalement « bon » pour

l'être humain, notamment la satisfaction des besoins psychologiques qui incitent à l'éveil et au développement de l'individu (Laguardia et Ryan, 2000). Cette perspective conçoit ainsi le bien-être comme un fonctionnement psychologique qui est en harmonie avec la nature propre de l'individu (Laguardia et Ryan, 2000).

En somme, les courants hédoniste et eudémoniste se distinguent par la manière dont ils perçoivent la réalisation optimale de l'être humain. Alors que le premier considère le plaisir personnel, peu importe sa nature, comme le moteur principal de l'activité humaine, le second s'intéresse aux questions existentielles qui cherchent à explorer plus profondément les éléments qui donnent sens à la vie (Laguardia et Ryan, 2000).

Pour leur part, les théories motivationnelles conçoivent le bien-être sous l'angle de la motivation humaine. Les sections qui suivent aborderont ainsi les concepts issus de la théorie de l'autodétermination et de la théorie de l'efficacité personnelle pour mieux définir les paramètres de la notion du bien-être.

2.2 Selon la théorie de l'autodétermination

Selon la théorie de l'autodétermination, le bien-être est issu de l'interaction entre la motivation intrinsèque et extrinsèque (Ryan and Deci, 2000; Lloyd and Little, 2010). Alors que la première relève d'actions commises pour la satisfaction inhérente que procure l'activité en question, la seconde réfère à une action qui est propulsée par des attentes provenant de l'environnement (Ryan et Deci, 2000). Bien que la motivation intrinsèque soit un moteur important vers l'action, cette théorie porte une attention particulière aux facteurs environnementaux qui influencent le comportement humain et permet d'identifier les conditions contextuelles et sociales qui sont favorables ou néfastes au renforcement de la motivation humaine et au bien-être psychologique de l'individu (Ryan et Deci, 2000). Ainsi, cette théorie offre non seulement une précision

quant au minimum nécessaire pour assurer une bonne santé, mais dévoile l'influence importante du milieu et ce qu'il doit fournir afin de contribuer à la croissance psychologique de l'individu (Laguardia et Ryan, 2000). Autrement dit, contrairement aux courants hédonistes et eudémonistes qui renvoient la responsabilité de l'atteinte du bonheur à l'individu, la théorie de l'autodétermination suggère que cette responsabilité soit partagée entre celui-ci et son environnement.

Bien que cette théorie partage l'intérêt de l'eudémonisme à explorer la réalisation de soi comme critère du bien-être, elle offre une contribution importante à la conceptualisation du bien-être psychologique en soulevant l'importance de définir d'abord ce qui est entendu par la réalisation de soi et par quels mécanismes ce processus existentiel est atteint (Laguardia et Ryan, 2000). Plus précisément, elle avance que nous avons trois besoins psychologiques fondamentaux présumés innés, soit la compétence, l'autonomie et l'affiliation interpersonnelle, qui, lorsque satisfaits, contribuent à notre motivation personnelle et à notre développement social pour ainsi favoriser un bien-être psychologique optimal (Ryan et Deci, 2000).

2.2.1 Compétence

Selon la théorie de l'autodétermination, la compétence se manifeste lorsqu'un individu se sent efficace dans ses interactions avec son environnement social, notamment lorsqu'il s'agit d'opportunités à travers lesquelles il peut démontrer et mettre en pratique ses capacités (Lloyd et Little, 2010). Ce sentiment d'efficacité a comme effet de stimuler la curiosité, ainsi que l'envie d'explorer et de relever des défis (Ryan et Laguardia, 2000). Autrement dit, les conditions favorables pour satisfaire le besoin de compétence sont celles où la personne a l'occasion de vivre un sentiment de succès. Des mécanismes tels que les rétroactions positives et les évaluations de performance qui soulignent les réussites plutôt que les difficultés de la personne sont des exemples

de conditions qui renforcent la motivation et encouragent l'individu à persévérer dans l'action (Ryan et Deci, 2000).

2.2.2 Autonomie

Bien qu'elle soit importante, le sentiment de compétence n'est pas suffisant pour soutenir la motivation intrinsèque chez l'individu. Ryan et Deci (2000) soutiennent qu'il doit être accompagné d'un sentiment d'autonomie pour que l'individu puisse passer à l'action et atteindre ses buts. Plus précisément, l'autonomie se manifeste lorsque l'individu perçoit ses comportements comme étant autodéterminés, c'est-à-dire qu'il les assume de manière volontaire et agit à partir de ses propres intérêts et systèmes de valeurs (Laguardia et Ryan, 2000 ; Lloyd et Little, 2010). Autrement dit, l'action autonome est celle qui est en congruence avec la nature de la personne. Il est important de noter que même si l'autonomie implique une appropriation de l'action de la part de l'individu, cela n'implique pas nécessairement qu'il soit individualiste ou indépendant (Laguardia et Ryan, 2000). Ryan et Deci (2000) apportent justement cette précision :

> « [W]ithin SDT, autonomy refers not to being independent, detached, or selfish but rather to the feeling of volition that can accompany any act, whether dependent or independent, collectivist or individualist. » (Ryan et Deci, 2000, p. 74)

2.2.3 Affiliation interpersonnelle

L'affiliation interpersonnelle réfère au besoin de cultiver des relations significatives avec des personnes qui sont importantes pour soi et de développer un sentiment d'appartenance envers celles-ci (Ryan and Deci, 2000; Lloyd et Little, 2010). Selon la théorie de l'autodétermination, une personne sera plus motivée à entreprendre une action si celle-ci est valorisée et encouragée par les personnes qui sont importantes pour elle (Ryan et Deci, 2000). De plus, la validation reçue de la part d'autrui confirme que l'individu occupe une place importante dans ses relations et qu'il mérite leur attention

et leur affection (Laguardia et Ryan, 2000). En ce sens, la motivation de l'individu est favorisée lorsque ses relations avec autrui ne portent pas atteinte à son sentiment de compétence et d'autonomie. Ainsi, les conditions favorables à la satisfaction du besoin d'affiliation interpersonnelle sont celles où la personne ne se sent pas contrainte par son entourage, mais plutôt soutenue dans ses choix et ses capacités.

Bien que les besoins fondamentaux de compétence, d'autonomie et d'affiliation interpersonnelle ne couvrent pas toutes les sources possibles de la motivation humaine, la théorie de l'autodétermination indique que leur satisfaction est essentielle à l'intégrité et au bien-être de l'individu (Laguardia et Ryan, 2000). Par ailleurs, on note que le contexte et la culture dans laquelle l'individu évolue ont assurément une influence sur la façon dont ces besoins sont exprimés ainsi que sur les moyens adéquats pour y répondre. Alors que ces besoins ne peuvent pas nécessairement être supportés et valorisés de manière équivalente dans tous les contextes, la théorie soutient néanmoins que la négligence de l'un aura invariablement un impact négatif sur le bien-être (Laguardia et Ryan, 2000). Ainsi, il est important de ne pas considérer ces besoins comme étant distincts ou en compétition les uns avec les autres, mais plutôt comme des besoins qui sont interdépendants et reliés (Ryan et Deci, 2000). En somme, cette théorie maintient que l'atteinte du bien-être n'est possible que lorsque l'individu et son milieu sont en mesure de répondre aux trois besoins psychologiques fondamentaux.

2.3 Selon la théorie de l'efficacité personnelle

Quant à elle, la théorie de l'efficacité personnelle avance que ce sont les croyances d'efficacité personnelle qui motivent l'action humaine (Bandura, 1990 ; Lecomte, 2004 ; Gallagher, 2012 ; Flammer, 2015) et qui sont au fondement du bien-être. La théorie précise également l'influence importante de l'environnement, notamment la présence d'un réseau de soutien social, sur l'état de bien-être (Gallagher, 2012 ;

Flammer, 2015 ; Ryan et Deci, 2000 ; Lloyd et Little, 2010). Ces concepts seront ainsi présentés dans les sections qui suivent.

2.3.1 Sentiment d'efficacité personnelle

Plus précisément, le sentiment d'efficacité personnelle réfère aux perceptions que l'individu a par rapport à sa capacité d'exécuter des actions qui sont essentielles à l'accomplissement de ses buts (Bandura, 1990 ; Gallagher, 2012 ; Flammer, 2015). Comme le précise Gallagher (2012) : « Self-efficacy is not a perception of whether one *will* perform these actions or whether one *will* necessarily achieve the desired outcomes, but an evaluation of whether one *can* perform the necessary actions. » (Gallagher, 2012, p. 314) Ce n'est donc pas l'action en soi qui importe, mais plutôt la croyance que l'on possède la compétence nécessaire pour réaliser l'action ou non. Cela dit, Lecompte (2004) précise que le concept d'efficacité personnelle n'est pas à confondre avec celui de l'estime de soi. Bien qu'une corrélation positive existe souvent entre un fort sentiment d'efficacité et une bonne estime de soi, il existe tout de même des situations où ce n'est pas le cas, notamment lorsqu'une personne croit en sa capacité d'accomplir une tâche qui ne s'aligne pas avec ses valeurs morales (Lecomte, 2004). Les signaux physiques et émotionnels peuvent également exercer une certaine influence sur le sentiment d'efficacité de l'individu. Comme l'exprime Gallagher (2012) :

> « The extent to which individuals are emotionally/physiologically aroused can have minor effects on the level and strength of self-efficacy beliefs. When people are experiencing pain, fatigue, or unpleasant levels of physiological arousal, they are more likely to question their abilities than when they are in a rested or relaxed state. » (Gallagher, 2012, p.316)

Ainsi, le concept d'efficacité personnelle rejoint celui de la compétence tel qu'il est décrit par la théorie de l'autodétermination, c'est-à-dire se sentir efficace et capable d'exécuter une action qui contribuera à l'atteinte de nos objectifs.

Selon Flammer (2015), l'efficacité personnelle dépasse la simple atteinte d'un résultat puisqu'elle est en lien avec la valorisation de soi. D'ailleurs, selon cette théorie motivationnelle, les individus sont perçus comme des acteurs ayant la capacité d'exercer un contrôle sur leur vie (agentivité), leur permettant d'anticiper et d'ajuster leurs comportements selon la situation (Bandura, 1990 ; Rondier, 2004). Vu ainsi, le sentiment d'efficacité personnelle implique une croyance en sa capacité d'exercer un certain contrôle sur nos actions afin de produire les résultats désirés (Gallagher, 2012). Bandura (1990) précise que ce sentiment de maîtrise sur son environnement est un mécanisme important de l'agentivité puisqu'elle reconnaît le rôle que joue l'individu dans la production des circonstances qui auront un impact sur sa vie. Vu ainsi, le sentiment d'efficacité personnelle reflète le besoin d'autonomie tel qu'il est défini par la théorie de l'autodétermination, c'est-à-dire l'individu qui s'approprie une action. Autrement dit, le besoin d'autonomie peut être compris comme étant une manifestation d'un sentiment d'efficacité, plus précisément de l'agentivité de l'individu.

2.3.2 Soutien social

Tout comme la théorie de l'autodétermination, la théorie de l'efficacité personnelle n'adhère pas à une vision individualisante du bien-être, mais soulève plutôt l'important rôle que joue l'environnement sur le sentiment d'efficacité. D'ailleurs, les théories motivationnelles soulignent que l'atteinte du bien-être est conditionnelle à la présence d'un réseau de soutien social au travers duquel l'individu peut s'épanouir (Gallagher, 2012 ; Flammer, 2015 ; Ryan et Deci, 2000 ; Lloyd et Little, 2010). Selon Cobb (1976), le concept de soutien social se définit comme l'information qui nous permet de croire que nous sommes aimés et estimés en tant que membre d'un réseau d'obligations mutuelles. Bien que les croyances d'efficacité personnelle s'appuient sur la perception d'agentivité, on reconnaît que les individus n'opèrent pas dans un vide, mais sont plutôt influencés par - et influencent à leur tour - les accomplissements, les échecs et les encouragements provenant de leur environnement social (Gallagher, 2012). Ainsi, la

théorie de l'efficacité personnelle considère que le comportement et l'état affectif de l'être humain sont plus justement déterminés par l'interaction entre la croyance d'efficacité de l'individu et la réceptivité de son milieu, notamment en ce qui a trait aux attentes de ce dernier (Lecomte, 2004). Vues ainsi, la motivation humaine et l'atteinte d'un état de bien-être sont plus probables dans un contexte où la croyance d'efficacité de l'individu est renforcée par un milieu qui tend à répondre à ses intérêts (Lecomte, 2004).

De surcroît, le soutien social devient une source importante pour le développement de l'efficacité personnelle puisqu'il favorise les processus de l'apprentissage social et de la persuasion par autrui (Gallagher, 2012). Brièvement, le premier processus suggère que l'apprentissage et le changement comportemental sont influencés par l'entremise de l'observation et des contacts avec autrui. Par exemple, témoigner d'une personne qui persévère malgré l'adversité peut inspirer cet individu à croire en ses propres capacités à pouvoir le faire aussi (Poirel, 2017 ; Gallagher, 2012). De plus, l'influence de l'apprentissage social sur la motivation personnelle et le changement comportemental dépend souvent du degré auquel l'individu s'identifie à la personne ou au groupe qui incarne le succès (Gallagher, 2012). Pour sa part, la persuasion par autrui suggère que l'encouragement (ou le découragement) d'autrui peut influencer la croyance qu'une personne a la capacité d'accomplir un but désiré (Gallagher, 2012). Tout comme l'apprentissage social, la proximité de la relation et la fiabilité de la source d'encouragement peuvent avoir un impact significatif sur le sentiment d'efficacité (Gallagher, 2012). Cette conceptualisation de la motivation humaine et des conditions sociales qui la favorisent se juxtapose bien à celle proposée par la théorie de l'autodétermination. Puisque l'apprentissage social et la persuasion par autrui sont nécessaires pour le développement du sentiment d'appartenance et pour la création de liens sociaux, nous pouvons considérer que ces processus sont essentiels pour satisfaire

le besoin d'affiliation interpersonnelle présumé fondamental par la théorie de l'autodétermination.

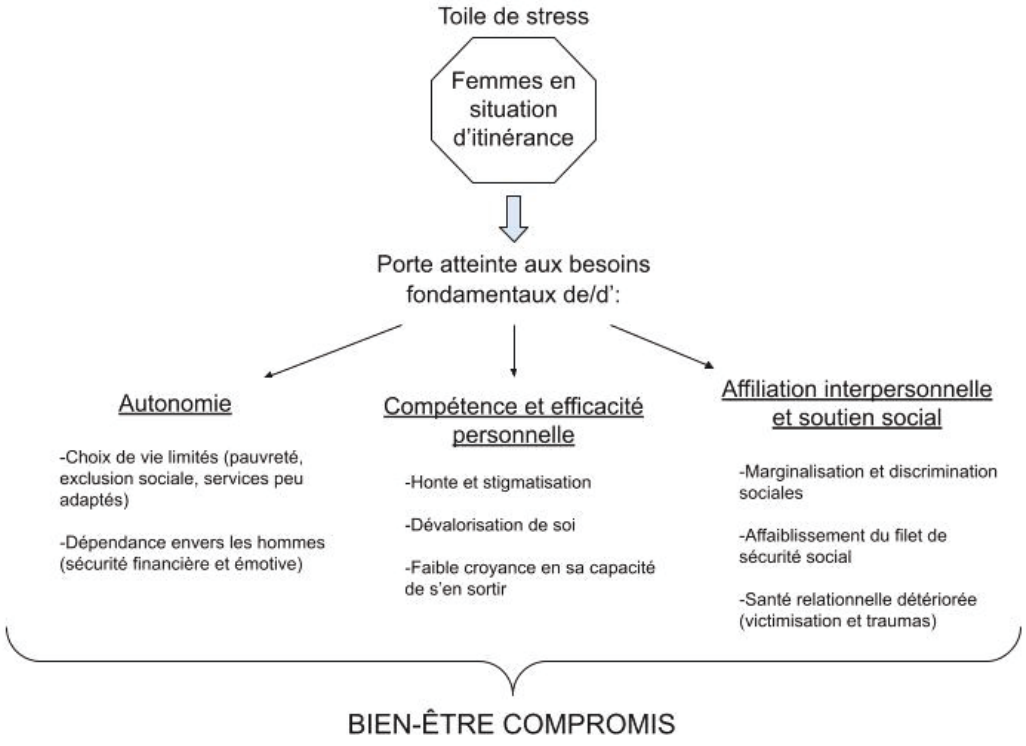
Ces concepts issus des théories motivationnelles s'avèrent ainsi utiles pour définir les conditions qui favorisent ou entravent la croissance et l'intégrité humaine, et ultimement son bien-être.

2.4 L'itinérance au féminin sous l'angle du cadre théorique

Le cadre théorique présenté ci-dessus permet de considérer la problématique de l'itinérance au féminin et la toile de stress qui la caractérise comme une situation qui porte atteinte à l'autodétermination ainsi qu'à l'efficacité personnelle des femmes en situation d'itinérance. Les choix de vie limités par la pauvreté et les multiples exlusions sociales, ainsi que leur dépendance économique et émotionnelle envers les hommes, entravent leur autonomie et leur capacité de réalisation de soi. Leur sentiment de compétence et d'efficacité personnelle sont également atteintent par la honte et la stigmatisation qu'elles subissent tout au long de leur trajectoire vers l'itinérance. Cette situation de grande contrainte a inévitablement une incidence sur leur valorisation de soi et affecte leur croyance en leur capacité de se sortir de l'itinérance. Finalement, la marginalisation et la discrimination sociales qu'elles subissent, jumelées à l'affaiblissement du filet de sécurité social, ont pour effet de fragiliser leurs liens sociaux et leur affiliation interpersonnelle. La détérioriation de leur santé relationnelle engendrée par des expériences de victimisation et de trauma contribue également à cette fragilisation. Vu ainsi, le cadre théorique permet de démontrer en quoi cette expérience de « vie moindre » (Namian, 2014) compromet ultimement le bien-être des femmes en situation d'itinérance.

La Figure 2.4 illustre l'impact de l'itinérance au féminin sur l'autodétermination et l'efficacité personnelle des femmes qui vivent cette trajectoire de vie.

Figure 2.4 L'itinérance au féminin sous l'angle du cadre théorique



CHAPITRE III

PROJET D'EXPLORATION : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME OUTIL D'INTERVENTION SOCIALE AUPRÈS DES FEMMES EN SITUATION D'ITINÉRANCE

Dans ce chapitre, je présente la littérature qui supporte la pertinence d'utiliser l'activité physique comme outil d'intervention auprès des femmes en situation d'itinérance. Dans un premier temps, j'aborde comment l'activité physique est peu utilisée en intervention sociale, notamment auprès des femmes, malgré ses apports considérables en ce qui concerne la réduction de stress, le développement de l'autodétermination et l'efficacité personnelle, ainsi que sur le plan de la connaissance de soi. Ces trois apports respectifs seront d'ailleurs abordés dans la deuxième partie de ce chapitre afin de contextualiser le projet d'intervention. Je conclus ce chapitre en présentant le but et les objectifs du projet qui relèvent de la littérature et qui sont formulés à partir du cadre théorique.

3.1 L'activité physique : un outil d'intervention peu exploré

Tout d'abord, le terme « activité physique » englobe un large éventail d'activités qui mobilisent le corps. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (2020), l'activité physique représente tout mouvement corporel, indépendemment de son intensité, qui requiert une dépense énergétique, qu'elle soit effectuée dans le cadre d'un loisir, d'un travail ou d'un déplacement. Toutefois, certains établissent une distinction entre les

activités physiques de loisir sportif qui intègrent un aspect de performance (ex. : natation, course à pied, équipe sportive) et non-sportif qui sont de nature plus libre et moins structurée (ex : danser entre ami.e.s, une promenade au parc, jardinage) (Cloes, 2016).

Plusieurs études démontrent l'efficacité de l'activité physique pour améliorer la santé physique et mentale (Poirel, 2017 ; De Matos et al., 2009 ; Iwasaki et al., 2001a) et les recherches dans le domaine de la santé publique abondent dans le même sens :

> Il est de plus en plus reconnu que l'activité physique, en plus de son impact démontré sur la santé physique, a des vertus psychologiques positives qui touchent plusieurs dimensions de la santé mentale, par exemple : l'humeur, l'anxiété, le stress, la dépression, l'estime de soi, le sentiment d'efficacité, les performances cognitives, etc., sans oublier ses effets somatiques. (Poirel, 2017, p. 149)

De surcroît, bien qu'il existe des études sur l'utilisation des activités sportives comme approche d'intervention psychosociale (Hébert, 1998 ; Hébert, 2011 ; Gonin et al., 2015, Moreau et al., 2014), celles-ci se concentrent principalement sur les effets positifs du sport auprès des jeunes, particulièrement ceux qui sont aux prises avec des difficultés de persévérance scolaire (Gonin et al., 2015), de toxicomanie (Collingwood et al., 2000), et des difficultés comportementales (Hébert, 2011 ; Moreau et al., 2014). La littérature en travail social qui explore les bénéfices de l'activité physique auprès de populations marginalisées, notamment les femmes en situation d'itinérance, demeure plutôt limitée.

Il est également intéressant de noter que ce sont plutôt les sports ou les défis physiques qui sont mis de l'avant dans ces pratiques psychosociales alternatives (Moreau et al., 2014 ; Gonin et al., 2015). Cloes (2016) constate que peu de recherches se penchent sur l'évaluation des apports des activités physiques de loisir non sportif, comme le yoga, la marche ou l'aérobie. Ce manque est à combler, surtout lorsqu'on considère les effets

non désirables engendrés par la pratique de certaines activités sportives. D'ailleurs, Moreau et al. (2014) soulignent que des contextes prônant la compétitivité et la rivalité auraient parfois l'effet inverse, notamment une diminution de l'estime de soi ainsi qu'une augmentation de comportements violents et délinquants des participants. Spécifiquement pour les femmes, Lloyd et Little (2010 b) notent que l'instauration d'un environnement non compétitif et bienveillant favorise davantage l'apprentissage et le développement des capacités durant l'activité physique (Lloyd et Little, 2010 b). Ainsi, l'activité physique en tant que loisir non sportif mérite d'être exploré comme outil d'intervention psychosociale auprès des femmes.

Malgré leurs limites, ces études révèlent des résultats pertinents pour l'intervention auprès des femmes en situation d'itinérance, notamment les bienfaits de l'activité physique sur l'estime de soi, la résilience, et l'ampleur des troubles anxio-dépressifs (Moreau, 2014). De plus, les recherches d'Hébert (2011) et de Moreau et al. (2014) mettent en évidence les limites des approches d'intervention conventionnelles auprès des personnes peu disposées à la parole, à la réflexion et à l'introspection. Ce type d'approche prône notamment une interaction dialectique qui mobilise davantage des processus cognitifs ou réflexifs dans un cadre souvent préétabli et fixe où les parties demeurent assises en face à face (Moreau et al., 2014). En revanche, Hébert (2011) propose :

> « Quand la parole s'avère difficile, le corps devient un médiateur crucial pour extérioriser ses émotions et réactiver sa capacité à l'introspection. Sa mise en action canalise l'agressivité dans une voie positive pour faire la paix en soi et autour de soi. » (Hébert, 2011, p. 350)

Ces propos sont particulièrement intéressants pour intervenir auprès de femmes qui vivent une grande marginalisation sociale (Bellot et Rivard, 2017) et qui ont développé une relation de méfiance envers les institutions d'aide sociale (Lanzarini, 2003)en raison d'expériences négatives. Vue ainsi, l'activité physique peut créer un chemin

alternatif vers l'établissement d'une relation d'aide auprès des populations plus vulnérables.

Les sections qui suivent abordent plus spécifiquement les apports de l'activité physique pour l'intervention auprès des femmes en situation d'itinérance. La littérature présentée ci-dessous contextualise mon projet d'intervention en soulignant sa pertinence scientifique et sociale.

3.2 Les apports de l'activité physique pour l'intervention auprès des femmes en situation d'itinérance

Considérant le haut niveau de stress vécu par les femmes en situation d'itinérance et comment cette expérience stressante porte atteinte à leur bien–être, les sections qui suivent présenteront les apports de l'activité physique pour l'intervention auprès de ces femmes. Plus précisément, les impacts positifs du loisir en général et des activités physiques spécifiquement en ce qui a trait au stress seront abordés, ainsi que la littérature démontrant le lien positif entre l'activité physique et le développement de l'autodétermination et de l'efficacité personnelle chez les femmes. De plus, j'aborderai en quoi la prise de conscience corporelle à travers l'activité physique peut aider les femmes en situation d'itinérance à développer une meilleure connaissance de soi.

3.2.1 Un loisir antistress

Les recherches de Klitzing (2004, 2003) auprès de femmes en maison de transition aux États-Unis démontrent que les femmes utilisent le loisir comme stratégie de protection afin de les aider à se détendre pour alléger leur stress. Bien que les femmes ne reconnaissaient pas nécessairement ces activités comme des stratégies de gestion du stress, Klitzing (2003) note que la plupart des femmes avaient recours à des activités de diversion actives (ex. : faire une marche) ou passives (ex. : écouter de la musique)

pour leur procurer un moment de répit. D'ailleurs, selon Kleiber et al. (2002), le loisir est une ressource importante pour faire face au stress, peu importe sa nature. Il offre une distraction et permet de prendre du recul par rapport à sa situation. Le loisir peut ainsi être considéré comme une stratégie de protection de soi qui permet à la personne de s'évader temporairement de ses préoccupations (Kleiber et al., 2002). Cette perspective rejoint le concept *leisure palliative coping* de Iwasaki et Mannell (2000). Selon ces auteurs, le temps de pause que procure le loisir a pour fonction de détourner notre attention en gardant notre corps et notre esprit occupés, nous permettant ainsi de nous revigorer pour pouvoir ensuite mieux faire face à nos problèmes (Iwasaki et Mannell, 2000). Cette diversion a aussi le potentiel de réduire les sentiments négatifs associés au stress en les remplaçant par des sentiments positifs de plaisir qui, avec le temps, pourraient stimuler une réinterprétation de la situation en question (Kleiber et al., 2002). De plus, Kleiber et al. (2002) soutiennent que le loisir a le pouvoir de rétablir notre optimisme malgré des circonstances difficiles. Selon ces auteurs, les émotions positives suscitées par le loisir, telles que l'amusement et l'excitation, peuvent renforcer nos stratégies d'adaptation face à l'adversité. Des expériences qui sont agréables et qui impliquent peu de risques sont encourageantes, nous permettant d'imaginer de nouvelles opportunités et un futur meilleur (Kleiber et al., 2002).

Bien que les activités de loisir, peu importe leur nature, contribuent vraisemblablement à réduire notre niveau de stress, les recherches d'Iwasaki et al. (2001a ; 2001 b) s'intéressent plus spécifiquement aux effets antistress des activités physiques de loisir (*physically active leisure*). Outre son impact positif sur la santé physique, ces études démontrent que les personnes ayant un niveau élevé de stress, qu'il soit chronique, relié à un événement de vie négatif, ou relié au travail, ont vu leur santé émotionnelle et cognitive s'améliorer lorsqu'elles pratiquaient une activité physique de loisir (Iwasaki et al., 2001a, 2001b). D'ailleurs, ils rapportent que les participants qui effectuaient ce type d'activité fréquemment vivaient moins de détresse et de dépression (Iwasaki,

2001a). Les résultats d'Iwasaki et al. (2001 b) ont également révélé que ses impacts positifs étaient plus importants chez les femmes que les hommes. Currie (2004) constate dans son étude sur les effets antistress de l'activité physique de loisir auprès des mères que les participantes ont réduit leur niveau de stress perçu en plus de regagner un sentiment de valeur personnelle et qu'elles se sentaient mieux outillées pour affronter leurs difficultés quotidiennes. De plus, Iso-Ahola et Park (1996) ont démontré que les activités pratiquées avec d'autres agissent comme un tampon contre les effet néfastes du stress sur la santé. Ils notent : « leisure-generated friendship and companionship interact with life stress in a manner consistent with their being buffers against the adverse effects of life stress on physical and mental health. » (Iso-Ahola et Park, 1996, p. 182-183) Ces résultats suggèrent ainsi que l'activité physique de loisir représente une stratégie efficace pour mieux gérer le stress (Iwasaki et al., 2001a) et contribue directement à un meilleur état de santé et de mieux-être (Iwasaki et al., 2001b), particulièrement chez les femmes.

Bien que l'activité physique ne puisse résorber à elle seule les impacts négatifs du stress sur la santé, ces études offrent un aperçu du fort potentiel de l'activitié physique pour réduire les impacts négatifs du stress sur la santé. C'est pourquoi ce champ mérite d'être exploré auprès des femmes en situation d'itinérance qui vivent un haut niveau de stress au quotidien.

3.2.2 Un terrain propice au développement de l'autodétermination et de l'efficacité personnelle

Malgré l'absence d'études en travail social sur l'intervention par l'activité physique auprès des femmes, quelques écrits dans le domaine des sciences du loisir explorent l'activité physique comme moyen pour favoriser l'autodétermination des femmes (Lloyd et Little, 2010a ; Feysinger et Flannery, 1992), ainsi que leur sentiment d'efficacité personnelle (Lloyd et Little, 2010 b). Dans un premier temps, Lloyd et

Little (2010a) démontrent que le bien-être psychologique des femmes est amélioré par une participation, même occasionnelle, à une activité physique de loisir si le contexte de l'activité favorise une interaction entre les besoins psychologiques innés de l'autodétermination, soit la compétence, l'autonomie et l'affiliation interpersonnelle. Leur étude auprès des participantes du *Contours Active Women's Festival* (CAWF), un événement axé sur le développement de nouvelles habiletés et compétences autour de la pratique d'activités physiques diverses, a révélé que leur sentiment d'autodétermination a été renforcé par leur participation au festival. Spécifiquement, la compétence a été reflétée par le fait que les femmes sont sorties de leur zone de confort pour participer à de nouvelles activités physiques, ainsi que par la confiance qu'elles ont acquise au travers de cette expérience et le sentiment de succès qu'elles ont ressenti en apprenant de nouvelles habiletés physiques (Lloyd et Little, 2010a).

Ce sentiment de compétence est étroitement lié au sentiment d'efficacité personnelle, un facteur déterminant de la participation des femmes à des activités physiques. D'ailleurs, Lloyd et Little (2010 b) soulignent que le sentiment d'efficacité personnelle est un des corrélats les plus importants pour inciter les femmes à être plus actives. Les auteures précisent que le niveau de confiance en ses capacités influence la fréquence de la participation et renforce l'engagement à plus long terme (Lloyd et Little, 2010 b). Un contexte qui mise sur la motivation intrinsèque des femmes (ex. : intérêt personnel pour l'activité, plaisir que l'activité procure, etc.) plutôt que sur l'atteinte d'objectifs strictement physiques (ex. : perte de poids, tonification des muscles, etc.) – attentes issues de normes socioculturelles souvent inatteignables - est donc primordial pour favoriser le sentiment d'efficacité personnelle (Lloyd et Little, 2010 b). En ce sens, les auteures notent que les personnes qui choisissent une activité physique à partir d'une motivation intrinsèque sont plus actives plus souvent et sont plus satisfaites par leur expérience (Lloyd et Little, 2010 b). En outre, les résultats qui ressortent des rencontres avec les femmes ayant participé au CAWF reflètent plusieurs bienfaits relatifs à

l'efficacité personnelle des participantes, notamment une meilleure confiance, l'acquisition de nouvelles connaissances et compétences, ainsi qu'un sentiment d'accomplissement (Lloyd et Little, 2010 b). Lloyd et Little (2010a) renchérissent sur ce point en soulignant qu'un contexte qui réussit à combler les besoins de compétence et d'autonomie des femmes aura une incidence positive sur leur santé mentale :

> « […] when women take time and space for themselves, pursue self-motivated goals, and participate in leisure activities that focus on their own needs and interests, they experience a sense of competence and confidence and a source of identity and self-esteem which can enhance their mental health. » (Lloyd et Little, 2010a, p. 371)

Poirel (2017) abonde dans le même sens et constate que les bienfaits psychologiques de l'activité physique « pourraient participer à augmenter l'état de bien-être individuel, de santé mentale optimale, en favorisant la réalisation du plein potentiel et en augmentant les ressources psychologiques devant les difficultés normales de la vie ou l'adversité. » (Poirel, 2017, p. 150) Ainsi, l'activité physique peut être considérée comme un facteur de protection face à des circonstances de vie difficiles, permettant à l'individu de développer sa résilience psychologique. Ces résultats sont significatifs pour l'intervention auprès des femmes en situation d'itinérance puisque celles-ci subissent des conditions de vie difficiles qui contraignent leur épanouissement et conséquemment leur sentiment de compétence et d'efficacité face à l'adversité.

En ce qui concerne l'autonomie, Lloyd et Little (2010a) notent qu'elle se manifeste par la capacité des femmes à choisir des activités en fonction de leurs intérêts, ainsi qu'au travers de leur détermination à prendre du temps pour soi dans un espace dédié à elles seules. Freysinger et Flannery (1992) ajoutent que le choix de sortir de son environnement habituel pour faire une activité avec des compagnons autres que ses proches contribue à un sentiment de bien-être et de relaxation chez les femmes. L'étude de Currie (2004) rapporte des résultats semblables, notamment l'appréciation des

femmes pour les activités physiques de groupe, car elles leur offraient un temps pour se concentrer sur leurs besoins et leur permettaient de se libérer de leurs responsabilités. Lorsque la vie d'une personne est complètement perturbée, la découverte d'une nouvelle activité de loisir peut aussi être une opportunité pour se réinventer, pour se reconstruire et réorganiser sa vie (Kleiber et al., 2002). Ainsi, plutôt que d'essayer de renouer avec ce qui a été perdu, la découverte de nouveaux intérêts peut soutenir cette réorganisation (Kleiber et al., 2002).

Kleiber et al. (2002) suggèrent également que les activités de loisir peuvent rétablir un sentiment de continuité, une réaffirmation de son identité qui permet de retrouver des sources de plaisir qui ont été reléguées à sa vie passée. Freysinger et Flannery (1992) poussent cette idée plus loin en proposant que les activités de loisir sont des sites d'*empowerment* et de résistance pour les femmes. En plus d'offrir un temps de répit, le loisir représente la liberté de faire ce qui leur plait et un moyen de s'exprimer à l'extérieur du cadre de leur quotidien (Freysinger et Flannery, 1992). Ce besoin d'expression était particulièrement présent chez les femmes qui assumaient un rôle de *care* auprès de leur famille (Lloyd et Little 2010a ; Freysinger et Flannery, 1992). Comme le soulignent Lloyd et Little (2010a) : « This is one way women can regain a neglected sense of self that is often subsumed by their everyday roles and expectations that they should put others' needs before their own. » (Lloyd et Little 2010a, p. 381) Le loisir, notamment les activités de loisir non traditionnelles, devient ainsi une source de construction identitaire et une action émancipatrice pour les femmes ; un moyen pour se défaire des contraintes imposées par leur rôle de genre (mère, épouse, etc.) et des conceptions de la féminité issues du patriarcat (Freysinger et Flannery, 1992 ; Lloyd et Little 2010a). Les activités de loisir sont ainsi un moyen pour manifester son autonomie en tant que femme et pour reconnecter avec soi.

Finalement, la littérature démontre que les activités physiques de loisir, notamment celles pratiquées en groupe, favorisent l'émergence d'une affiliation interpersonnelle entre les femmes. Lloyd et Little (2010a) soulignent que les échanges et les interactions entre les participantes du CAWF leur ont permis de sortir de leur zone de confort en essayant de nouvelles activités et de s'unir à travers une expérience commune. Autrement dit, elles se sentaient toutes « dans le même bateau » (Lloyd et Little, 2010a). Les auteures suggèrent également que le regain d'autonomie à travers l'expérience de nouvelles formes d'activités physiques favorise la création de liens avec autrui : « When women extend the ethic of care to themselves it also opens up possibilities for practicing and receiving caring and for sustaining relationships with family and friends and establishing relationships with strangers. » (Lloyd et Little, 2010a, p. 381) D'ailleurs, les liens créés entre les femmes sont une composante significative du plaisir et de la satisfaction qu'elles retirent des activités (Lloyd et Little, 2010a). Les bénéfices d'un contexte de soutien non compétitif sur le développement de l'affiliation sont également mis en évidence. Les femmes rapportent que cet environnement sécurisant élimine toute attente de perfection et leur permet de se sentir plus confiantes et de s'épanouir dans des situations sociales (Lloyd et Little, 2010a). De plus, des études démontrent que la participation des femmes à des activités physiques a une incidence positive sur leurs relations et leur fonctionnement social (Lloyd et Little, 2010a). Les résultats de l'étude de Freysinger et Flannery (1992) démontrent également que l'affiliation à autrui est une partie intégrante de l'identité des femmes et qu'elle alimente leur estime et leur expression de soi.

À la lumière de l'importance accordée à l'affiliation dans l'expérience de l'activité physique pour les femmes, il est évident que le réseau d'interactions issu de ce type de loisir représente un système de soutien social pour elles, leur fournissant l'espace nécessaire pour renouer ou créer des liens avec autrui. L'accès à ce système de soutien est d'autant plus important pour les femmes en situation d'itinérance qui vivent des

situations de grand isolement. D'ailleurs, la recherche de Klitzing (2004, 2003) auprès des femmes en maison d'hébergement démontre que les activités de loisir servent autant de contexte pour accéder à un système de soutien social pour ces femmes qu'à un lieu propice au renforcement de liens interpersonnels existant. Iwasaki et al. (2001 b) ajoutent qu'un plus haut niveau de participation à des activités physiques de loisir améliore la perception de notre réseau de soutien social, ce qui influence positivement l'estime et la maîtrise de soi. Autrement dit, l'activité physique de loisir pratiquée en groupe représente une importante source de soutien qui favorise la croissance personnelle.

D'autre part, De Valenzuela (2014) soutient que le fait de bouger en groupe recrée un sentiment de communauté et d'appartenance bénéfique pour l'intervention auprès de femmes isolées. Dans sa recherche dans le domaine de la thérapie par la danse et le mouvement auprès de femmes immigrantes, l'auteure rapporte que la cohésion est générée à travers le rythme et la synchronicité des femmes en mouvement, ce qui aide à briser l'isolement et favorise un sentiment d'appartenance au groupe par l'identification à autrui (De Valenzuela, 2014 ; Schmais, 1985). Cela représente donc un apport important pour l'intervention auprès des femmes en situation d'itinérance dont la grande majorité a vécu un affaiblissement de son réseau de soutien social. Ainsi, faire des activités physiques qui rassemblent les femmes et les mettent en action collectivement favorise l'affiliation interpersonnelle et renforce leur filet de soutien social.

3.2.3 Une pratique de connaissance de soi par le développement d'une conscience corporelle

L'intégration de la conscience corporelle en activité physique est particulièrement intéressante pour l'intervention. Elle considère l'être humain comme un tout psychocorporel alliant corps et esprit dans une interaction mutuelle (Leung et al., 2009 ;

Volk, 2000), favorisant ainsi une perspective plus holistique de l'expérience humaine (Leung et al., 2009). Plus concrètement, la conscience du corps c'est :

> « […] être à l'écoute de ses sensations, dans l'immobilité comme dans le mouvement, les analyser en y prêtant attention, se les représenter et s'en construire des souvenirs ; c'est le comprendre et le connaître dans ses possibilités fonctionnelles et dans ses caractéristiques individuelles » (Gourdon, 2019, p. 85).

La conscience corporelle nous demande donc une exploration simultanée de notre état somatique et psychique pour ensuite nous aider à développer une compréhension plus profonde de ce qui nous habite et comment ce vécu se manifeste dans notre corps. Des techniques de conscience corporelle, telles que le balayage corporel, permettent à l'individu de porter une attention particulière aux sensations ressenties dans les différentes parties de son corps (tensions, douleurs, relâchement, etc.) et de prendre conscience des pensées et des émotions qui émergent dans le moment présent. De plus, les exercices de conscience corporelle jouent souvent avec les notions de contrôle et d'abandon puisqu'elles oscillent entre le tonus et la détente musculaire. L'incarnation de ces concepts à travers le corps permet ainsi à l'individu de les associer à son vécu (Bolsanello, 2005). Cela mène à une reconnaissance de l'interaction entre son corps, son vécu et ses émotions, ce qui a pour effet de renforcer le sentiment de prise en charge (Bolsanello, 2005). Bref, la conscience corporelle permet d'accéder au lien qui existe entre l'expérience physique et psychique et de prendre conscience de la manière dont nous incarnons nos pensées et nos émotions à travers notre corps (Leung et al., 2009).

L'intégration de la conscience corporelle dans l'activité physique est particulièrement pertinente pour l'intervention auprès des femmes en situation d'itinérance, surtout parce qu'elle favorise un sentiment de maîtrise de soi et peut aider à modifier la perception qu'une personne a d'elle-même (Bolsanello, 2005). Comme le souligne Bolsanello (2005), le fonctionnement des personnes en situation de vulnérabilité est

souvent dicté par des modèles de survie, c'est-à-dire « une série de réactions physiologiques dues à un stress momentané, soudain, ou soutenu » (Bolsanello, 2005, p. 101). Conséquemment, ce mode de survie donne l'impression de perdre le contrôle de l'espace-temps de son corps ; que celui-ci est plutôt « possédé » par les difficultés du moment présent (ex. : dépendance, SPT), provoquant une rupture entre le corps et l'esprit (Bolsanello, 2005). Cela est assurément le cas pour les femmes en situation d'itinérance qui ont, pour la plupart, subi de multiples traumatismes et qui continuent de vivre avec les séquelles de ces événements (Couture, 2021). Ainsi, il est pertinent de faire appel à des voies sensori-motrices différentes de celles imposées par cet état de survie pour ainsi permettre à la personne d'accéder à d'autres facettes de sa conscience (ex. : sa créativité) et de découvrir d'autres parties d'elle-même qui sont souvent oubliées ou cachées par l'ampleur de ses problèmes (Bolsanello, 2005). En ce sens, la prise de conscience corporelle permet d'accéder au système nerveux pour ensuite éveiller sa capacité naturelle d'autorégulation, ce qui favorise une meilleure gestion des états négatifs récurrents, notamment l'angoisse, l'anxiété, la violence, la détresse, etc. (Bolsanello, 2005). Le mouvement du corps et l'affinement des sens à travers la conscience corporelle peuvent ainsi aider l'individu à percevoir son état corporel actuel tout en l'exposant à des expériences somatiques positives et différentes de celles auxquelles il est habitué (Bolsanello, 2005).

En somme, l'intégration des principes de la conscience corporelle dans la pratique d'une activité physique renforce la maîtrise de soi et favorise la reprise de pouvoir sur son vécu, permettant de contrer le sentiment d'impuissance qui demeure si présent chez les personnes vivant une situation de grande précarité sociale.

3.3 But et objectifs du projet d'intervention

À la lumière des apports significatifs de l'activité physique pour l'intervention sociale auprès des femmes en situation d'itinérance, mon projet d'intervention a pour but d'explorer en quoi l'activité physique en groupe peut alléger l'expérience de stress et favoriser le bien-être de ces femmes. Plus concrètement, le projet prend la forme d'un groupe d'activité physique de type ouvert, présenté sous le nom *Bouger, Échanger, Décompresser !* Partant de la compréhension théorique de la problématique de l'itinérance au féminin, ce groupe a comme objectifs spécifiques de renforcer l'autonomie, le sentiment de compétence et d'efficacité personnelle, ainsi que de favoriser un espace de soutien social duquel une affiliation interpersonnelle pourra émerger. Des techniques de conscience corporelle, notamment le balayage corporel, sont intégrées dans le programme d'activités afin de susciter une introspection. L'hypothèse de départ est que l'activité physique en groupe puisse soutenir l'autodétermination et l'efficacité personnelle des participantes, leur permettant ainsi de surmonter les défis quotidiens qu'impose l'expérience de l'itinérance. Afin d'assurer une plus grande accessibilité et d'évacuer toute pression de performance, les activités physiques proposées restent dans le domaine du loisir non sportif.

Avant d'aborder la méthode entreprise pour la conception du projet, le prochain chapitre présentera le milieu de l'intervention, l'Auberge Madeleine, ainsi que les raisons justifiant le choix de cet organisme pour la mise en œuvre de l'intervention.

CHAPITRE IV

CONCEPTION DU PROJET BOUGER, ÉCHANGER, DÉCOMPRESSER! : MILIEU, APPROCHE D'INTERVENTION ET MÉTHODE D'ANALYSE

Dans ce chapitre, j'expose les différentes composantes de la conception du groupe *Bouger, Échanger, Décompresser !* Tout d'abord, je présente la maison d'hébergement de l'Auberge Madeleine à travers son histoire, son offre de services actuelle et la présentation globale du profil de ses résidentes. Ensuite, bien que la pandémie mondiale ne figure pas au premier plan de mon projet, je présente les façons dont l'équipe a adapté ses services pour y faire face, ainsi que son impact sur les femmes. Je partage ensuite ce qui a motivé le choix de réaliser mon projet d'intervention à l'Auberge Madeleine. La deuxième section de ce chapitre aborde l'approche d'intervention retenue pour mon projet, soit le groupe ouvert, ainsi que les éléments essentiels à sa facilitation. Je précise également le processus de recrutement des participantes du projet, la méthode utilisée pour obtenir leur consentement, ainsi que le profil des femmes qui ont finalement rejoint le groupe et participé aux activités. La structure des rencontres, les thèmes et les activités physiques choisis pour le programme d'activités figurent aussi dans cette section. Dans un troisième temps, je présente le but et les questions posées lors de mon entretien semi-dirigé avec les intervenantes de l'Auberge Madeleine, ainsi qu'une brève présentation des répondantes. En dernier lieu, j'expose la méthode déductive employée pour l'analyse des résultats ressortant du groupe d'activité physique et de l'entretien avec les intervenantes.

4.1 L'Auberge Madeleine : plus qu'un toit

L'Auberge Madeleine a été fondée en 1984 en réponse au nombre grandissant de femmes en situation d'itinérance à Montréal ainsi qu'au manque de ressources d'hébergement leur étant destinées (Auberge Madeleine, 2015). Bien que le mandat initial de l'organisme était plutôt simple, soit celui d'offrir un hébergement aux femmes vivant dans la rue, la réalité de celles-ci l'était beaucoup moins. L'hétérogénéité des parcours des femmes, la complexité de leur situation singulière et la pénurie de ressources pouvant répondre à leurs besoins étaient parmi les multiples enjeux auxquels les intervenantes du milieu ont été confrontées (Racine, 1991). Le personnel de l'Auberge Madeleine a ainsi dû s'adapter aux besoins imprévus qui ont émergé au fil du temps : demande de services concrets, soutien émotionnel ou affectif, référencement et représentation auprès d'organismes externes (Racine, 1991). Les intervenantes ont également constaté que plusieurs femmes gardaient contact avec l'Auberge après leur séjour. Il devenait ainsi évident que l'organisme occupait une place significative dans le réseau de ressources sociales des femmes (Racine, 1991). Ces constats ont ainsi mené au développement de l'offre de services de l'organisme afin de mieux répondre aux besoins des femmes en situation d'itinérance, une problématique peu reconnue et étudiée à cette époque. La recherche *Les maisons d'hébergement pour femmes sans-abri : plus qu'un toit* menée par Guylaine Racine (1991), travailleuse sociale et ancienne intervenante de l'Auberge Madeleine, a notamment démontré en quoi les interventions en maison d'hébergement dépassent l'offre d'un gîte et a également mis en lumière l'important rôle joué par ces organismes communautaires dans la distribution de services aux femmes en situation d'itinérance.

4.1.1 Offre de services

L'offre de services de l'Auberge Madeleine a évolué depuis son ouverture il y a plus de trente ans. Débutant avec une capacité d'accueil de 14 femmes, l'organisme a réussi

à développer ses services de soutien et d'accompagnement pour se procurer un espace plus grand en 2014 afin d'héberger jusqu'à 26 femmes seules âgées de 18 ans et plus. Les services sont offerts 24 heures par jour, et ce durant toute l'année. Les séjours sont à court terme, variant entre quatre et huit semaines, tout dépendant s'il s'agit d'un premier séjour ou non. Par contre, en raison de la pandémie mondiale, la durée de base a été prolongée à six semaines.Afin de poursuivre sa mission d'accueillir, d'héberger et de supporter les femmes en situation d'itinérance, l'organisme s'est doté de cinq objectifs principaux : 1) répondre aux besoins immédiats des femmes ; 2) offrir un support adéquat durant ce moment de détresse ; 3) offrir un accompagnement dans les démarches essentielles à l'amélioration de leur situation ; 4) intervenir dans une perspective féministe pour aider les femmes à faire des choix qui sont dans leur propre intérêt, et 5) sensibiliser la communauté à la réalité des femmes en situation d'itinérance (Auberge Madeleine, 2021).

Plus concrètement, l'Auberge Madeleine offre un milieu de vie à partir duquel les femmes peuvent entreprendre les démarches qu'elles jugent prioritaires pour l'amélioration de leur situation, favorisant ainsi la reprise de contrôle sur leur vie (Auberge Madeleine, 2021). Peu de temps après leur admission, les résidentes se voient attitrer une intervenante qui l'accompagne pour toute la durée de son séjour. Selon l'organisme, cette approche permet l'émergence et le renforcement de stratégies de débrouillardise. L'intervenante travaille ainsi de concert avec la résidente pour déterminer ses objectifs de séjour et les moyens de les atteindre (Auberge Madeleine, 2021). L'intervenante travaille également en collaboration avec des organismes partenaires et des professionnels de la santé et des services sociaux afin d'offrir un soutien aux femmes quant à l'accès aux soins (Auberge Madeleine, 2021). Les femmes aux prises avec des problèmes de dépendance sont également référées à des spécialistes, et un soutien est offert pour la recherche d'un logement et pour leur assurer un revenu (Auberge Madeleine, 2021). Par ailleurs, l'équipe d'intervention demeure à la

disponibilité des femmes post-hébergement. Alors que certaines téléphonent pour donner des nouvelles ou pour demander un temps d'écoute lors d'un moment particulièrement difficile, d'autres visitent l'Auberge pour avoir de l'information, des références, ou pour prendre un repas. Selon l'organisme, ce soutien permet de préserver les acquis et joue un rôle de prévention, notamment pour éviter que les femmes se retrouvent dans des situations critiques (Auberge Madeleine, 2021). L'Auberge Madeleine devient ainsi un lieu d'appartenance et d'ancrage pour ces femmes et occupe une place importante dans leur réseau social (Auberge Madeleine, 2021).

En plus des interventions quotidiennes, l'Auberge Madeleine offre un service d'accompagnement dans les démarches pour toutes ses résidentes, notamment à celles ayant vécu plusieurs expériences négatives en ce qui a trait à l'accès aux services dont elles souhaitent bénéficier (Auberge Madeleine, 2021). Par exemple, l'intervenante responsable des accompagnements auprès des résidentes peut emmener une femme au CLSC pour rencontrer un médecin ou une travailleuse sociale, ou bien l'appuyer dans sa demande au Centre local d'emploi. Elle agit ainsi comme facilitatrice et fait le pont entre les différentes ressources et la femme afin de répondre à ses besoins du mieux possible. (Auberge Madeleine, 2021). Ce service joue également un rôle de plaidoyer pour la femme en l'aidant à naviguer au travers des démarches parfois complexes, ce qui permet aussi de briser les barrières d'accès aux services. De plus, l'organisme offre un service d'accompagnement aux ex-résidentes, particulièrement à celles qui ont intégré un logement suite à leur départ de l'Auberge. Plus concrètement, l'intervenante rencontre les femmes chez elles ou dans un lieu public et peut les aider dans leurs démarches complémentaires pour faciliter l'accès aux services (Auberge Madeleine, 2021). Elle travaille également en étroite collaboration avec les intervenantes pendant le séjour des femmes dans le but de faciliter la transition vers le logement. Les principaux besoins identifiés sont le soutien à l'autonomie, l'accès aux soins, ainsi que l'appui à l'emménagement dans un nouveau logement (Auberge Madeleine, 2021).

Selon l'organisme, ce service de soutien post-hébergement est un facteur de protection important quant à la stabilité résidentielle et l'inclusion sociale des femmes (Auberge Madeleine, 2021).

4.1.2 Profil des résidentes

Bien que la majorité des résidentes soit originaire du Québec (70 %), 23 % sont issues de l'immigration. De plus, seulement 7 % des femmes hébergées au courant de la dernière année s'identifient comme autochtone. Bien que le nombre de femmes autochtones qui se retrouvent dans la rue est à la hausse à Montréal, celles-ci semblent peu fréquenter les milieux d'hébergement. Ce phénomène serait en grande partie lié à l'inadéquation entre les services et les besoins particuliers de cette population (Bousquet et al., 2016). Les organismes comme l'Auberge Madeleine cherchent à rendre leur offre de service plus inclusive et mieux adaptée aux besoins des femmes autochtones. L'accueil et l'inclusivité des femmes trans sont également des soucis grandissants pour l'équipe d'intervention de l'Auberge Madeleine. Seules deux femmes trans ont fait appel aux services de l'Auberge durant l'année 2020-2021 comparativement à neuf l'année précédente.

De surcroît, des femmes de toutes les tranches d'âge se retrouvent à l'Auberge Madeleine. Alors que la moyenne d'âge des femmes hébergées est de 46 ans, on remarque une hausse progressive des femmes âgées de 61 ans et plus qui font appel aux services d'hébergement. Ce constat rappelle la présence grandissante des femmes aînées en situation d'itinérance (Conseil des Montréalaises, 2017).

Enfin, l'hétérogénéité des femmes qui traversent les portes de l'Auberge Madeleine reflète la diversité de leurs trajectoires. Cela dit, certaines difficultés demeurent partagées. Comme le souligne l'organisme :

> « Les parcours de femmes sont uniques et multiples, mais tous sont semés d'embûches qui ont un lien direct avec l'isolement, une faible estime de soi, le refuge dans les dépendances et l'instabilité résidentielle. » (Auberge Madeleine, 2021, p.4)

La prochaine section aborde ainsi les facteurs communs observés chez les femmes qui font appel aux services de l'Auberge Madeleine.

4.1.2.1 Parcours communs : pauvreté, violence, maternité et santé précaire

Comme souligné dans la littérature, le parcours de toutes les résidentes de l'Auberge Madeleine est caractérisé par la pauvreté. Le stress créé par le manque de ressources financière contribue à la détérioration de la santé phsyique et mentale de certaines et exacerbe le risque de se retrouver sans domicile fixe à long terme. Bien que la plupart des femmes quittent l'organisme avec un revenu d'aide sociale, elles demeurent néanmoins sous le seuil de pauvreté au moment de leur fin de séjour à l'Auberge (Auberge Madeleine, 2021).

De surcroît, la majorité des femmes qui se retrouve à l'Auberge a déjà vécu ou vit une situation de violence. Plusieurs mentionnent avoir subi de la violence conjugale ou familiale au courant de leur vie. Certaines expriment également avoir vécu des situations de violence psychologique et verbale, et ce souvent en conjonction avec de la violence physique ou sexuelle (Auberge Madeleine, 2021).

Bien que l'Auberge Madeleine soit une maison d'hébergement pour femmes seules, presque la moitié des femmes disent avoir des enfants à leur arrivée, dont certains sont d'âge mineur et résident chez un proche ou en famille d'accueil, soit de manière temporaire ou permanente. Certaines mentionnent d'ailleurs être impliquées avec la Direction de la protection de la jeunesse.

Au courant de l'année dernière, 75 % des femmes ont manifesté un problème de santé mentale. Alors que plusieurs ont reçu un diagnostic par un professionnel de la santé (schizophrénie, troubles bipolaires, dépression, etc.), d'autres éprouvent des difficultés psychologiques importantes qui impactent leur fonctionnement quotidien, mais n'ont jamais eu d'évaluation professionnelle. Par ailleurs, plus de la moitié des femmes éprouvent d'importants problèmes de santé physique (VIH, cancer, hépatite C, etc.), et 43 % des femmes hébergées vivent avec un problème de toxicomanie ou de dépendance.

Ces stresseurs se sont intensifiés avec l'arrivée de la pandémie de COVID-19 au début de l'année 2020. La section suivante aborde ainsi les enjeux et contraintes liés à cette situation exceptionnelle.

4.1.3 Impact de la pandémie de COVID-19 : adaptation et créativité face à un contexte contraignant

La pandémie de COVID-19 a inévitablement altéré le fonctionnement et l'offre de services de l'Auberge Madeleine. Le personnel et les résidentes ont ainsi dû s'adapter aux nouvelles mesures sanitaires, dont le port du masque, le lavage régulier des mains, ainsi que le maintien d'une distance de deux mètres dans les espaces communs. La visite des ex-résidentes à l'Auberge a également été mise sur pause pour diminuer les contacts avec l'extérieur, ce qui a exacerbé l'isolement de ces dernières. Ce contexte particulier a aussi altéré la nature des tâches des intervenantes (ex. : servir les repas plutôt que le libre-service) et a provoqué un stress supplémentaire chez certaines résidentes. Le couvre feu en vigueur au Québec entre le 9 janvier et le 28 mai a constitué un enjeu majeur pour certaines femmes, en particulier pour celles qui consomment. Bien que le Canada soit en pleine crise de surdoses, les organismes en réduction des méfaits ont remarqué, avec inquiétude, une baisse d'achalandage des sites d'injection supervisée durant cette période, menant à l'hypothèse que les

personnes se mettaient dans des situations plus à risque (La Presse Canadienne, 2021). Selon la directrice de l'Auberge, cette réalité pousse les femmes à consommer davantage dans la rue, ce qui les expose encore plus à de mauvaises fréquentations et au partage de matériel souillé (Giovanni et Robitaille-Grou, 2020). De plus, alors que la recherche de logement était déjà un obstacle important pour les femmes en situation d'itinérance, le contexte particulier de la pandémie n'a fait qu'empirer la situation. Une hausse des prix de loyer jumelée à une chute de l'offre de logements, ainsi qu'une dégradation de la qualité des logements disponibles et abordables dans le secteur privé figurent parmi les multiples problèmes constatés par l'Auberge Madeleine (Auberge Madeleine, 2021).

Malgré ce contexte difficile et contraignant, l'organisme s'est efforcé d'aider les femmes à composer avec cette nouvelle réalité. Afin d'apaiser le sentiment de confinement et d'isolement, l'Auberge Madeleine s'est appuyée sur la créativité et l'engagement de son équipe d'intervenantes pour animer une série d'activités en soirée, notamment durant la période du couvre-feu. Des activités d'automassage, des soirées de jeux de société, des ateliers d'arts, une séance de karaoké, et des soirées cinéma sont quelques exemples parmi tant d'autres qui ont facilité l'adaptation aux mesures de confinement (Auberge Madeleine, 2021). Les ateliers artistiques et de mobilisation citoyenne offerts par différents organismes partenaires ont également aidé à briser l'isolement durant cette période difficile et ont permis aux femmes de découvrir de nouveaux intérêts en plus de susciter un sentiment de fierté et de confiance chez les résidentes qui y ont participé (Auberge Madeleine, 2021).

4.1.3.1 Où sont les femmes?

Bien que la pandémie de COVID-19 ait augmenté la précarité des situations des femmes en situation d'itinérance à Montréal, les organismes comme l'Auberge Madeleine qui leur viennent en aide ont constaté une baisse d'achalandage dans leurs

ressources. Alors que le taux d'occupation est demeuré à 100 % à l'Auberge, le taux de refus par manque de place a toutefois diminué durant le confinement. D'ailleurs, le nombre de refus a diminué de moitié en 1 an, passant de 6300 à 2832 demandes d'hébergement refusées. (Nadeau, 2021). Selon la directrice de l'organisme, Mélanie Walsh, cette baisse n'est pas forcément une bonne nouvelle : « [Ç]a veut dire que les femmes se terrent. […] Une de nos hypothèses, c'est que, si elles ont un toit au-dessus de leur tête, elles vont y rester, si insupportable, si insalubre soit ce lieu ou si violent soit le partenaire qui les accueille. » (Nadeau, 2021) Au début du couvre-feu, les femmes avaient également peur de se retrouver dans la rue passé 20 h, ce qui a mené certaines à trouver des solutions temporaires parfois moins sécuritaires (Nadeau, 2021). Ces dernières semblent avoir opté pour des milieux de vie inadéquats pour éviter de se retrouver dans la rue, dans les refuges d'urgence mis en place durant la pandémie tels que les arénas, ou bien dans les lieux mixtes qui répondent moins à leurs besoins (Nadeau, 2021). Vu ainsi, le contexte de la pandémie semble avoir exacerbé le stress et l'invisibilité des femmes en situation d'itinérance.

4.1.4 Raisons motivant le choix du milieu

L'ouverture et l'intérêt démontrés par l'Auberge Madeleine envers ma proposition de projet ont grandement motivé mon choix de ce milieu. Dans mes discussions avec la coordonnatrice de services, il est ressorti que ce sont plutôt les ateliers d'art qui sont préconisés en maison d'hébergement pour conscientiser les femmes et les soutenir dans leur reprise de pouvoir. Cela dit, l'Auberge Madeleine a voulu soutenir l'exploration d'un moyen alternatif, tel que l'activité physique, pouvant aider à rejoindre plus de femmes qui traversent les portes de l'organisme et ainsi mieux les appuyer dans la réponse à leurs besoins et dans leur trajectoire respective. La perspective féministe de l'organisme qui « place les femmes au cœur de leurs stratégies d'actions permettant de résoudre des situations difficiles » (Auberge Madeleine, 2015) a également motivé mon choix. Cette reconnaissance de l'agentivité des femmes dans la recherche de solutions

qui font sens pour elles m'interpelle beaucoup et rejoint le cadre théorique de mon projet.

4.2 Approche d'intervention : le groupe ouvert

Le groupe ouvert s'est avéré la meilleure option d'approche d'intervention en raison de la courte durée des services d'hébergement de l'Auberge Madeleine et du roulement rapide des résidentes. L'organisme a également exprimé son souhait de rendre le groupe accessible à toutes ses résidentes, ce qui a renforcé la pertinence de cette approche, notamment parce qu'elle permet les allées et venues des femmes selon leurs intérêts et leurs besoins.

Le texte de Turner (2011) m'a servi de guide pour naviguer les dynamiques imprévisibles du groupe ouvert. En premier lieu, l'auteure aborde brièvement l'importance d'établir un but clair, précis et concis dans la planification des rencontres avant de préciser la recherche rigoureuse sur les besoins anticipés de la population qu'un tel processus implique. De plus, Turner (2011), ainsi que Turcotte et Lindsay (2014), maintiennent que la structure du groupe doit demeurer flexible et adaptable en cas d'imprévus. Cet aspect est étroitement relié à la composition hétérogène et changeante du groupe ouvert, réalité qui implique une considération des besoins et des capacités divergentes des membres d'une semaine à l'autre.

Toujours selon Turner (2011), la posture réflexive de l'intervenante dans ses intentions par la pratique de la conscience de soi représente une composante essentielle pour favoriser le bon fonctionnement d'un groupe ouvert. Ce concept implique à la fois une conscience de ses émotions et de ses réactions aux confidences des membres du groupe ainsi qu'une capacité de s'identifer aux membres et à leur vécu. Il est ainsi pertinent pour l'intervenante d'incarner le rôle de collaboratrice, c'est-à-dire d'offrir une écoute

active à chacune des participantes, tout en faisant émerger les points communs dans le but de faciliter les liens entre elles (Turner, 2011). Le balayage visuel du groupe pour établir un contact avec chaque membre, ainsi que de parler au « nous » lorsqu'on s'adresse aux personnes présentes, demeurent des techniques particulièrement utiles pour favoriser la cohésion (Middleman, 1990). Turner (2011) ajoute que lorsque c'est approprié, l'intervenante peut faire preuve de dévoilement de soi en partageant volontairement ses expériences personnelles pour développer la cohésion au sein du groupe. Elle fait ainsi figure de modèle pour les membres en instaurant un climat sécuritaire et prêt à acceueillir leur vulnérabilité.

Bien que la cohésion soit un défi important pour les groupes ouverts en raison de leur composition hétérogène et de leur participation changeante, Turner (2011) avance que le développement d'un sentiment d'appartenance au groupe et l'émergence des liens de confiance entre les membres sont possibles, notamment lorsque l'intervenante emploie des techniques comme le *linking*. Cette pratique de mise en relation des membres requiert assez de sensibilité pour faire ressortir les similitudes entre les sentiments et les expériences de chacun afin de les normaliser (Turner, 2011). La cohésion peut également être développée dans le cadre du groupe ouvert en prévoyant des activités qui ont la fonction de rapprocher les membres et de solliciter leur participation (ex : activité brise-glace), ce qui favorise le sentiment de communauté et d'appartenance (Turner, 2011).

Finalement, la polyvalence de l'intervenante est un élément essentiel pour une facilitation efficace d'un groupe ouvert (Turner, 2011). Elle doit donc moduler son rôle, tantôt actif, tantôt passif, à la dynamique des membres présents et faire preuve de polyvalence et de souplesse pour trouver l'équilibre entre une animation structurée et spontanée qui soit adaptée aux besoins du groupe.

En somme, ces quatre composantes (établir un but clair et précis, adopter une posture réflexive, développer le sentiment d'appartenance au groupe, être polyvalente) m'ont servi de points de repère dans la planification de mon projet et ont façonné ma posture en tant qu'intervenante et animatrice d'un groupe ouvert.

4.2.1 Recrutement et consentement

Compte tenu du contexte de la pandémie et des mesures sanitaires mises en place, le bassin de recrutement était restreint aux 26 résidentes hébergées à l'Auberge Madeleine. Afin d'éviter les contacts supplémentaires avec l'extérieur du milieu, les ex-résidentes n'étaient pas incluses dans le processus de recrutement. Bien que le groupe était ouvert à toutes les femmes de l'Auberge, un maximum de 6 participantes a été établi afin de respecter la distanciation sociale. Le port du masque de procédure était également obligatoire, sauf pour les activités à l'extérieur. Les critères de sélection sont également demeurés souples avec très peu de critères d'exclusion. À moins d'avoir une contre-indication à la pratique de l'activité physique, toutes les femmes hébergées à l'Auberge Madeleine étaient admissibles au groupe. Par ailleurs, l'intérêt à participer à une dynamique de groupe, ainsi qu'à faire de l'activité physique, étaient des critères de participation importants.

Pour procéder au recrutement des participantes, deux rencontres pré-groupe ont eu lieu afin de présenter le projet aux membres potentiels et d'établir un portrait préliminaire de leurs intérêts et de leurs besoins (Turcotte et Lindsay, 2014). Une affiche faisant la promotion du projet à été posée dans la salle à manger. Je suis également allée vers les femmes que les intervenantes avaient identifées comme potentiellement intéressées par le groupe. La réalité du groupe ouvert m'a forcé à constamment réévaluer les besoins des participantes pour adapter le programme des activités en conséquence.

Suite à ces premiers contacts, j'ai créé une brochure contenant toutes les informations du projet[2], incluant une brève description du but et des objectifs du groupe, les avantages liés à la participation, ainsi que le programme des activités prévues (Turcotte et Lindsay, 2014). Des copies en français et en anglais ont été mises à la disposition des femmes dans la salle à manger, ainsi que dans le bureau des intervenantes afin qu'elles puissent diriger les femmes vers le groupe. D'ailleurs, les intervenantes de l'Auberge m'ont soutenue dans le processus de recrutement des participantes. Quelques intervenantes ont distribué des brochures aux femmes au moment de leur admission, alors que d'autres ont parlé du groupe aux femmes qu'elles accompagnaient. Ma répondante du milieu m'a assistée tout au long du processus de recrutement. Travaillant à l'Auberge depuis plusieurs années, elle m'a proposé quelques stratégies pour encourager la participation des résidentes, notamment de me présenter à l'heure du dîner tous les samedis pour annoncer le projet et entretenir un contact avec les femmes avant le groupe. Un tableau contenant les informations et les heures de rencontre du groupe a également été installé dans un endroit visible de la salle à manger. Le bouche-à-oreille a aussi servi pour le recrutement des femmes. Deux participantes en particulier ont contribué à passer le mot auprès des résidentes qu'elles côtoyaient à l'Auberge. Afin d'assurer que le nombre maximal de participations soit respecté, une feuille d'inscription avec la date et le thème de la rencontre était affichée chaque semaine sur le tableau des activités hebdomadaires de l'Auberge. En raison de la nature court-terme de la maison d'hébergement et du roulement important des résidentes de l'Auberge Madeleine, le processus de recrutement s'est fait de manière constante tout au long du projet.

---

[2] La brochure se retrouve à l'Appendice A

Compte tenu de la participation changeante et du fait que certaines femmes se présentaient parfois de manière spontanée à une rencontre, le consentement de chaque participante a été obtenu de façon verbale au début de chaque rencontre. Plus précisément, je m'assurais de réitérer que l'activité faisait partie de mon projet de mémoire et de clarifier que leur participation se fasse sur une base volontaire. De plus, puisque j'étais aussi intervenante sur appel à l'Auberge Madeleine au moment du projet, il était important de préciser la distinction entre mon rôle d'intervenante et d'étudiante-chercheuse aux membres du groupe par souci éthique. Les participantes étaient ainsi informées que leur participation ou non au groupe n'avait aucune incidence sur leur accès aux autres services de l'Auberge. Une attention particulière a également été portée sur la confidentialité. J'ai précisé aux femmes que leurs données seraient anonymisées dans mes notes terrain et que des pseudonymes seraient attribués à chacune des participantes. Il a également été précisé que le contenu de nos échanges ne devait pas être partagé à l'extérieur du groupe afin de respecter la confidentialité des membres. Finalement, je rappelais aux femmes qu'elles pouvaient demander en tout temps à ce que les informations les concernant ne paraissent pas dans le mémoire, et ce, sans devoir fournir de justification.

4.2.1.1 Profil des participantes

Bien que la majorité des femmes aient déjà séjourné à l'Auberge Madeleine ou dans une autre maison d'hébergement, trois participantes étaient à leur première expérience d'itinérance. L'âge moyen des participantes était de 44 ans, la plus jeune ayant 27 ans et la plus vieille 71 ans au moment du projet. La grande diversité des participantes témoigne d'un intérêt généralisé à participer à des activités physiques, peu importe leur groupe d'âge.

En ce qui a trait aux enjeux et aux difficultés auxquels les participantes du groupe faisaient face, la majorité des femmes avaient vécu une expérience de violence, soit de

la part d'un conjoint ou d'un membre de leur famille. Quelques participantes étaient mères d'enfants d'âge mineur, dont deux femmes qui vivaient une situation impliquant la Direction de la protection de la jeunesse. Trois étaient issues de l'immigration, installées au Québec depuis plus de 10 ans. En ce qui a trait à la santé des participantes, presque la moitié vivaient avec un problème de santé mentale (diagnostiqué ou non) et seulement trois éprouvaient des difficultés relatives à leur santé physique, notamment au niveau de la mobilité. De plus, environ le quart des femmes avaient des problèmes de consommation.

Le Tableau 4.2.1.1 résume le profil des femmes qui ont participé au groupe *Bouger, Échanger, Décompresser!*. Des pseudonymes sont utilisés pour protéger l'identité des femmes.

Tableau 4.2.1.1 Profil des participantes

Participantes (pseudonymes)	Âge (approx.)	Enjeux/difficultés	Nombre de rencontres
Mina	- 30 ans	Violence familiale	5
Léa	30 – 35 ans	Santé mentale, violence conjugale	4
Ruth	65 ans +	Santé physique, santé mentale, violence conjugale	4
Mélodie	50 – 55 ans	Violence psychologique et familiale, santé physique, santé mentale	4
Naomi Région d'origine : Afrique de l'Est	30 – 35 ans	Santé physique, violence conjugale, dépendance	3

Karen	65 ans +	Violence sexuelle, santé physique	1
Valentina Région d'origine : Amérique du Sud	50 – 55 ans	Violence conjugale	1
Karine	45 – 50 ans	Dépendance	1
Adama Région d'origine : Afrique de l'Ouest	30 – 35 ans	Implication DPJ	1
Amélie	35 – 40 ans	Implication DPJ, santé mentale, dépendance	1
Chrystelle	35 – 40 ans	Santé mentale, violence conjugale, dépendance	1

4.2.2 Structure des rencontres

La planification des rencontres a été inspirée de la structure de rencontre de groupe ouvert proposée par Turner (2011). L'auteure précise que chaque rencontre doit se diviser en trois phases principales : le début, le milieu, et la fin (Turner, 2011). Pour la phase de début, l'objectif primaire est de promouvoir la cohésion au sein du groupe. Turcotte et Lindsay (2014) soulèvent l'importance de la syntonisation à cette étape de la rencontre, c'est-à-dire de prendre le pouls du groupe et de cerner les préoccupations immédiates des membres. Cela permet à l'intervenante d'adapter le contenu de la rencontre aux besoins du groupe (Turcotte et Lindsay, 2014). Pour ainsi faire, chaque rencontre du groupe *Bouger, Échanger, Décompresser !* commençait par la question *Dans quel état j'arrive ?*, invitant les membres à partager leur état d'esprit ce qui me permettait d'ajuster l'animation en conséquence, par exemple en réduisant l'intensité

d'une activité si certaines se sentaient plus fatiguées ou mélancoliques. La syntonisation permet aussi aux membres de s'accorder entre elles pour ainsi mieux se comprendre, ce qui favorise la cohésion (Coulombe, 2014). C'est également à cette étape qu'il faut communiquer le but de la rencontre au groupe et expliquer les normes de fonctionnement. Considérant le contexte particulier du groupe ouvert, notamment le va-et-vient des membres, il était important de rappeler les règles de fonctionnement à chaque rencontre afin d'assurer un accueil adéquat des nouvelles participantes, ainsi que pour instaurer une structure claire et sécurisante (Turner, 2011). De plus, la phase de début inclut l'animation d'une activité d'introduction pour rapprocher les membres. Chaque rencontre commençait par un jeu brise-glace pour mobiliser le corps afin de mettre les membres du groupe en relation, ainsi que pour les stimuler en préparation à l'activité physique.

Ensuite la phase du milieu, qui a pour but d'engendrer le processus de travail en présentant le plan de l'activité aux membres, doit être entamée (Turner, 2011). Cette phase constitue le moment opportun pour faire le lien avec la rencontre précédente pour rappeler le travail accompli , ce qui peut renforcer le sentiment d'appartenance (Turner, 2011). Selon Middleman (1990), ce rappel des expériences antérieures assure une continuité et permet de préserver l'histoire du groupe. Pour ce faire, je présentais un bref résumé de ce que le groupe avait vécu la semaine précédente suivi d'un préambule à l'activité qui présentait le lien entre le thème et l'activité physique.[3] Le concept de conscience corporelle est devenu un outil essentiel dans la planification de la phase du milieu puisqu'il permettait de conceptualiser le lien entre le thème, souvent relié à un état psychoaffectif, et l'expérience physique. Le but du préambule était donc de provoquer une réflexion sur le lien entre le corps et l'esprit en amont de l'activité

[3] Les préambules sont inclus dans le programme d'activités final qui est présenté au chapitre 6.

centrale, facilitant ainsi le processus d'introspection réservé pour la discussion en groupe. Ensuite, je présentais et animais l'activité centrale, dans ce cas-ci une activité physique reliée au thème de la semaine. Afin de favoriser le plaisir et de réduire la pression de performance, je jouais de la musique (soit une sélection de chansons préparée à l'avance ou une playlist de musique instrumentale entraînante) pour détendre l'atmosphère, revigorer les participantes et alimenter leur désir de participer. Pour la plupart des rencontres, l'activité était composée d'une période d'échauffement et d'une série de mouvements plus dynamiques (ex. : aéroboxe) suivi d'un retour au calme qui prenait la forme d'étirements, d'un balayage corporel ou d'une méditation guidée. Ce temps permettait aux participantes de ralentir et de prendre conscience des sensations et des émotions qui émergeaient en elles.

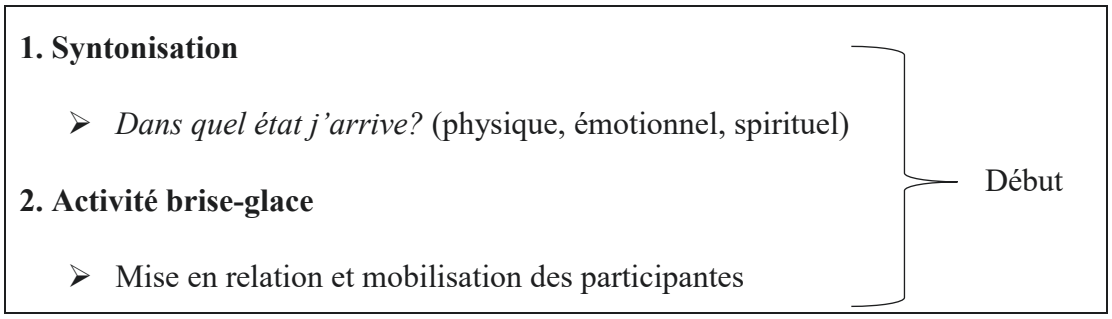
L'étape finale de chaque rencontre de groupe ouvert vise à consolider les accomplissements, à renforcer la cohérence du groupe et à faire la transition vers la prochaine rencontre (Turner, 2011). Turner (2011) note d'ailleurs l'importance de ritualiser la fin des rencontres d'un groupe ouvert afin d'instaurer un certain niveau de stabilité, tant pour l'intervenante que pour les participantes. Pour ainsi faire, les rencontres du groupe *Bouger, Échanger, Décrompresser !* se terminaient toujours par une discussion de groupe afin d'offrir un espace de réflexion et d'introspection aux femmes présentes. Plus précisément, les femmes étaient invitées à répondre à la question *Comment je me sens maintenant ?* afin d'évaluer si un changement d'état s'était produit après l'activité physique. Ce moment était également une opportunité pour partager comment elles ont vécu l'activité et de mettre en commun leurs expériences, le cas échéant. Selon Turner (2011), l'échange suite à la phase de travail est propice à la création de liens et au sentiment d'achèvement : « Reflecting and evaluating at the end of an open group session can provide the worker as well as members with a sense of accomplishment, closure, and a sense of bonding […]. » (Turner, 2011, p. 255) La phase de fin de rencontre de groupe ouvert doit également

inclure une considération des objectifs pour la prochaine rencontre (Turner, 2011). C'est pourquoi je présentais le thème et l'activité de la prochaine rencontre en sollicitant la retroaction du groupe pour savoir si cette proposition répondait à leurs besoins et si elle avait du sens pour elles. Finalement, la rencontre se clôturait sur une invitation à partager un mot de départ en répondant à la question *Dans quel état je quitte la rencontre ?*. Cette question finale avait pour but de renforcer le processus d'introspection provoqué par l'activité et la discussion, ainsi que de consolider le programme des activités.

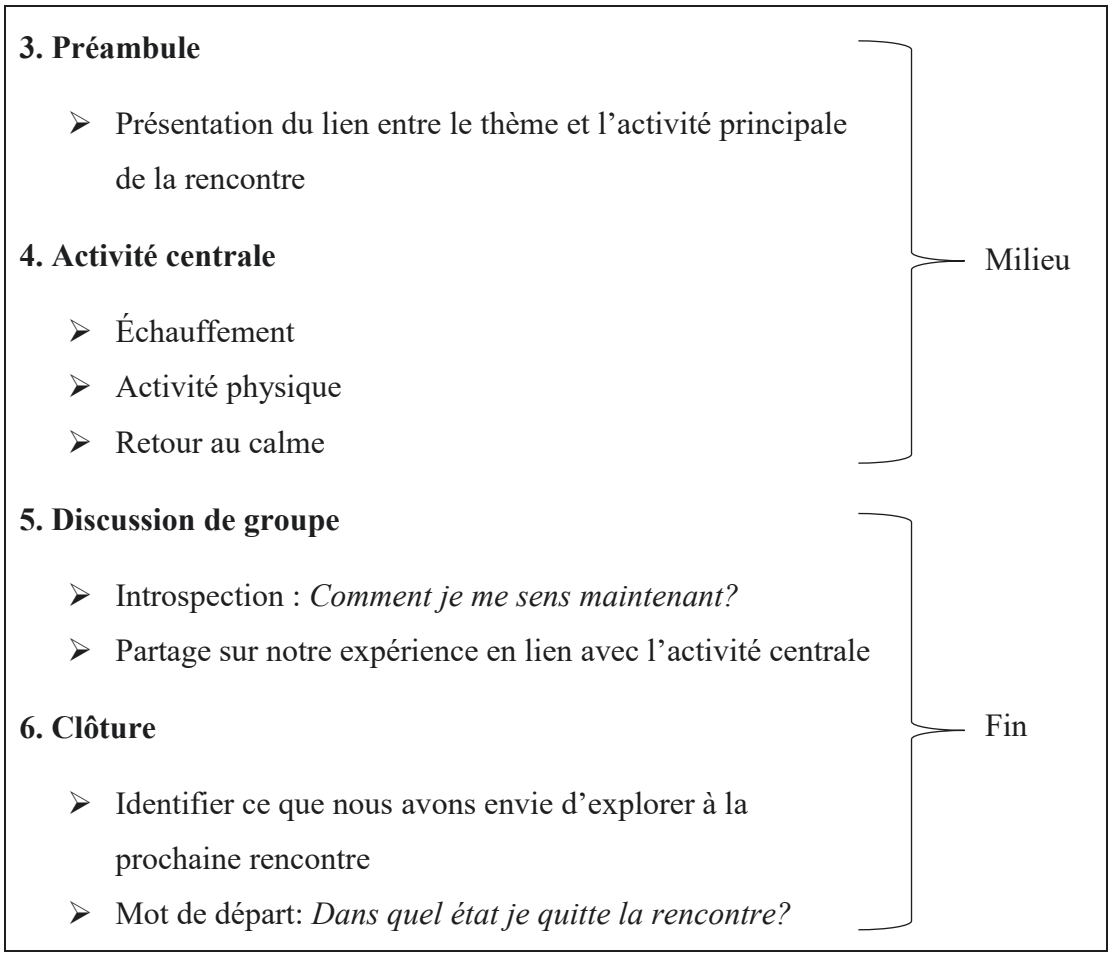
La structure et les composantes proposées par Turner (2011) ont servi à l'élaboration de plans d'animation pour chaque rencontre[4]. Ces derniers ont été réajustés tout au long du projet pour permettre assez de flexibilité et d'ouverture pour assurer une structure sécurisante et adaptée aux besoins des femmes et à leurs points de vue.

La Figure 4.2.2 présente le déroulement type des rencontres du groupe *Bouger, Échanger, Décompresser !* et illustre les phases de début, milieu et de fin proposées par Turner (2011).

Figure 4.2.2 Déroulement type du groupe Bouger, Échanger, Décompresser !



[4] Un exemple d'un plan d'animation se retrouve à l'Appendice B.



4.2.2.1 Choix des thèmes et activités

Le programme préliminaire des activités a été élaboré à partir des intérêts et des besoins communs (des participantes) qui ont émergés des rencontres pré-groupe. J'ai aussi sollicité la collaboration de ma répondante de milieu. Nous avons effectué un remue-méninges sur les thèmes et les activités susceptibles de susciter l'intérêt des participantes potentielles et de correspondre aux enjeux liés à la vie de groupe à l'Auberge. Les thèmes de force, de répit, d'émotions, de bienveillance, et de confiance en soi ont été retenus puis intégrés dans le programme d'activités préliminaire.

Le caractère universel des thématiques auxquelles les femmes pouvaient s'identifier plus facilement à guidé mon choix d'adopter une approche générale qui rejoint les propos de Bolsanello (2005) dans sa recherche en éducation somatique auprès des personnes ayant un problème de toxicomanie. L'auteure précise que la particularité d'une approche qui sollicite le corps est de ne pas aborder la problématique de façon directe dans le cadre des activités d'intervention puisque les usagers sont déjà suivis par d'autres professionnels avec lesquels ils doivent l'aborder verbalement et directement (Bolsanello, 2005). Toutefois, les activités demeurent liées à la démarche des participants et servent de méthode d'appoint qui contribue au processus entamé par l'individu avec d'autres intervenants (Bolsanello, 2005). En ce sens, les activités du groupe *Bouger, Échanger, Décompresser !* ont été principalement conçues comme une exploration d'outils somatiques pouvant aider les femmes à affronter leurs difficultés au quotidien sans qu'elles aient nécessairement à porter leur attention directement sur leurs problématiques. Autrement dit, les activités avaient pour but de soutenir la motivation et la capacité d'introspection des participantes.

Pour ce qui est du choix et de la planification des activités physiques, je me suis appuyée sur mon expérience et sur mes connaissances en entraînement de groupe afin d'élaborer des activités qui avaient un lien conceptuel à la thématique. Par exemple, l'aéroboxe, qui requiert un minimum de puissance pour effectuer des coups de poings et de pieds et qui demande de garder les muscles stabilisateurs (ceinture abdominale) engagés pour assurer l'équilibre et une exécution efficace des mouvements, a été choisie pour le thème de force. Je choisissais ainsi une activité qui incarnait le thème et qui permettait d'alimenter l'introspection des participantes, surtout en ce qui a trait au développement de leur conscience corporelle et aux liens qu'elles peuvent faire entre leur expérience psychique et physique. La simplicité des mouvements choisis était également une considération importante dans la planification des rencontres afin que les activités soient accessibles à tous les niveaux de condition physique.

Il est également important de souligner que le contexte de la pandémie a influencé le choix des activités. En raison des mesures sanitaires, planifier des activités impliquant trop de proximité entres participantes est devenu impossible.

4.3 Entretien post-intervention avec les intervenantes de l'Auberge Madeleine

Suivant la fin du groupe *Bouger, Échanger, Décompresser !*, je souhaitais approfondir ma réflexion sur le potentiel de l'activité physique comme outil d'intervention en travail social. Cet intérêt découle plus spécifiquement des propos partagés par Mélodie lors de notre dernière rencontre de groupe. La participante a affirmé que toutes les maisons d'hébergement devraient avoir une intervenante qui offre un programme d'activités physiques. Cette proposition était ancrée dans son besoin de bouger et dans la décharge physique et émotionnelle qu'elle en retirait. Son témoignage m'a ainsi fait réfléchir au rôle de l'intervenante en maison d'hébergement, plus spécifiquement au regard qu'elle porte dans sa compréhension du vécu des femmes qui vivent une situation d'itinérance. C'est donc à partir de cette réflexion que la proposition d'un entretien semi-dirigé avec les intervenantes de l'Auberge Madeleine a pris forme. J'ai invité les répondantes à partager leurs perceptions concernant les apports potentiels de l'activité physique pour l'intervention plus globalement et auprès des femmes en maison d'hébergement plus spécifiquement. Considérant que l'intervention individuelle est l'approche préconisée à l'Auberge Madeleine, des questions relevant de la pérennité et de la pertinence d'un projet d'intervention de groupe au sein de l'organisme ont également alimenté nos échanges.

Rapidement, j'ai choisi l'entretien semi-dirigé pour que les intervenantes puissent avoir l'espace nécessaire pour partager leurs diverses perspectives et expériences, tant personnelles que professionnelles, en lien avec l'activité physique et l'intervention. Ce choix résulte aussi de mes observations quant à la dynamique de travail de l'équipe,

notamment l'ouverture entre les intervenantes et la richesse qui émane de leurs réflexions collectives sur l'intervention auprès des femmes en situation d'itinérance. Les questions ont ainsi été formulées de manière plus générale dans le but de guider la discussion et pour permettre une plus grande liberté d'expression entre les répondantes.

Les questions suivantes ont été préparées et envoyées aux intervenantes afin qu'elles puissent entamer leur réflexion personnelle en amont de notre rencontre en grand groupe. Elles ont aussi servi de guide lors de l'entretien semi-dirigé :

1. Selon votre expérience personnelle ou professionnelle, quel potentiel voyez-vous concernant l'utilisation de l'activité physique comme outil d'intervention en travail social ou spécifiquement dans notre pratique auprès des femmes en situation d'itinérance ?

2. Pensez-vous que le bien-être physique des femmes mérite d'être considéré davantage dans nos interventions ? Quelles conditions seraient nécessaires afin que cela soit possible ?

3. Croyez-vous que l'intervention de groupe devrait être exploitée davantage dans notre travail auprès des femmes en situation d'itinérance ?

4. Réflexion sur la pérennité et pertinence du projet, ainsi que le potentiel qu'il présente pour l'organisme (le cas échéant).

4.3.1 Profil des répondantes

Six intervenantes de l'Auberge Madeleine ont participé à l'entretien : Justine, intervenante à l'Auberge depuis plusieurs années et répondantes de milieu ; Florence, intervenante sur appel depuis moins d'un an au moment de l'entretien ; Vanessa, responsable des accompagnements des résidentes de l'Auberge ; Marion, responsable du soutien post-hébergement et diplômée en éducation sportive (France) ; Lydia, responsable des activités d'art et de mobilisation citoyenne depuis quelques mois au moment de l'entretien ; et Corinne, intervenante à temps partiel et enseignante de danse

contemporaine depuis plusieurs années. L'entretien était d'une durée d'environ 60 minutes.

4.4 Collecte de données et méthode d'analyse des résultats

J'ai effectué la collecte de données liées au groupe *Bouger, Échanger, Décompresser !* par la prise de notes terrain après chaque rencontre. Plus précisément, j'ai écrit mes observations sur le fonctionnement et la présence ou non d'affiliation et de soutien entre les membres, ainsi que mes réflexions relatives aux propos et aux comportements individuels des femmes. Afin d'avoir une idée globale du parcours des participantes, j'ai également consulté leurs fiches et noté les informations pertinentes pour établir leur profil. J'ai notamment relevé les informations recueillies au moment de leur admission et le contexte menant à leur demande d'hébergement. En ce qui a trait à la discussion avec les intervenantes de l'Auberge Madeleine, j'ai enregistré la rencontre à l'aide de la plateforme Zoom UQÀM pour faciliter la collecte de données. J'ai également transcrit un verbatim de la discussion afin de faciliter l'analyse de son contenu.

Après avoir recueillie les données, je transcrivais mes notes dans une grille de tenue de dossier qui a servi de méthode pour analyser la dynamique entre les participantes. Le dessin d'attraction interpersonnelle entre les femmes (Berteau, 2013), la présence d'un sentiment de « nous » au sein du groupe (Dimock, 1970), ma posture et mon rôle d'intervenante (Dimock, 1970), ainsi que les habiletés employées pour faciliter la cohésion (Middleman, 1990) sont parmi les composantes qui figurent dans la grille. De plus, je notais l'état partagé par les participantes au moment de la syntonisation et celui exprimé lors de la discussion en groupe pour ensuite les comparer et ainsi évaluer si un changement avait eu lieu. Cette comparaison était utile pour déterminer les effets positifs de l'activité physique sur les participantes. La grille inclut également une

section pour noter des pistes d'intervention pour la rencontre suivante, ainsi qu'une section pour transcrire mes observations terrain.[5]

Finalement, je me suis également adossée au cadre théorique afin d'élucider et de comprendre l'expérience des participantes et des intervenantes qui ont participé au projet. Les composantes du bien-être selon la théorie de l'autodétermination (compétence, autonomie et affiliation interpersonnelle) et celles issues de la théorie de l'efficacité personnelle (sentiment d'efficacité personnelle et soutien social) ont ainsi servi de thèmes principaux pour interpréter les données ressortant de mes notes terrain et du verbatim des intervenantes. La méthode d'analyse était donc plutôt inductive que déductive, n'ayant pas comme objectif de valider les théories choisies, mais de faire émerger une nouvelle compréhension du vécu des femmes en situation d'itinérance par l'entremise de l'activité physique en groupe.

[5] Le gabarit complet de la grille de tenue de dossier se retrouve à l'Appendice C.

CHAPITRE V

PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

Ce chapitre se divise en quatre parties pour présenter les résultats du projet d'intervention. La première présente le programme d'activités final du groupe *Bouger, Échanger, Décompresser !* La deuxième aborde les trois effets principaux du groupe d'activité physique selon les participantes, notamment l'apaisement du stress, une (re) connexion à soi, et l'émergence d'un sentiment d'appartenance et d'une affiliation entre les participantes. La troisième section présente les résultats de mon entretien avec les intervenantes de l'Auberge Madeleine, spécifiquement leurs propos concernant les apports potentiels de l'activité physique pour l'intervention sociale. Je conclus le chapitre en présentant les limites du projet.

5.1 Programme d'activités final du groupe *Bouger, Échanger, Décompresser !*

Le projet d'intervention s'est étalé sur neuf semaines, incluant les deux rencontres pré-groupe, de la mi-février jusqu'à la fin avril 2021. Trois femmes ont participé à chacune des rencontres pré-groupe, dont une qui était présente aux deux rencontres. Ces rencontres préliminaires ont ainsi sollicité la participation de cinq femmes au total. Suivant la phase pré-groupe, chaque rencontre était d'une heure et demie et avait lieu les samedis après-midi, soit dans les locaux de l'Auberge Madeleine (salle à manger et salle d'art), soit à l'extérieur sur la terrasse du toit de l'organisme ou dans un parc à proximité. Le groupe avait une participation moyenne de trois femmes par rencontre,

le nombre minimum étant de deux femmes et le maximum s'étant rendu à quatre. Un total de onze femmes ont participé au projet, dont cinq ont participé à plus d'une rencontre. Seulement une femme a participé à plus de la moitié des rencontres, et six femmes n'ont participé qu'une seule fois. La faible participation de certaines femmes s'explique soit par leur départ de l'Auberge Madeleine, leur indisponibilité au moment de la rencontre, ou par un manque d'intérêt pour l'activité proposée.

Les thèmes et les activités physiques ont été modifiés en cours de projet selon les besoins et les intérêts des participantes. Par exemple, la marche consciente a été explorée à deux reprises durant le projet, car les femmes ont exprimé un intérêt à faire une activité à l'extérieur et ressentaient un besoin de détente. Le thème des émotions a également été repris pendant deux semaines consécutives en raison d'une faible participation à l'activité la première fois et du départ d'une des deux participantes avant la discussion de groupe. Les thèmes de bienveillance et de solidarité ont aussi été écartés en cours de route car ils auraient nécessité une cohésion de groupe plus développée que le contexte ne permettait pas. Les mesures sanitaires m'ont poussée à axer le programme final sur des thèmes liés à la croissance personnelle plutôt qu'à l'aide mutuelle.

Le Tableau 5.1 présente le programme d'activités final et la participation au courant des neuf semaines du groupe.

Tableau 5.1 Programme d'activités final

Rencontre	Thème	Activité physique (avec préambule)	Participantes présentes
Pré-groupe 1	Amour	**Volley-ball intérieur**	Léa Adama

		Exploration de l'amour de soi et de l'amour pour autrui (journée de la Saint-Valentin). On peut se donner de l'amour en préparant notre corps avant d'entamer une activité (échauffement). L'amour pour autrui peut s'exprimer à travers le travail et la solidarité d'équipe (se passer « le ballon de l'amour »).	Amélie
Pré-groupe 2	Prendre soin de soi	**Yoga** Mouvements lents, simples et soutenus pour aider à relâcher les tensions (physiques ou émotionnelles). Un temps pour se concentrer sur soi et sur les sensations que procurent le mouvement ; cerner ce qui nous fait du bien et à l'inverse où se trouvent nos limites.	Léa Ruth Valentina
3	Stress	**Marche consciente au parc** Contemplation de la nature et de ses propres sensations pour permettre un repos mental et une détente physique. Attention dirigée vers l'environnement permet de se concentrer sur le moment présent et d'offrir un répit des sources de stress qui nous habitent.	Léa Ruth Chrystelle
4	Communication avec soi	**Série d'exercices de mobilité et relaxation** Créer une relation avec soi : important de clarifier ce qui se passe en nous avant de pouvoir exprimer notre besoin à l'autre. L'activité physique permet de développer cette relation avec soi-même à travers le corps ; de prendre conscience des messages qu'il nous envoie (besoins).	Léa Ruth

5	Force	**Exercices d'aéroboxe** Force : qu'est-ce que ça signifie pour vous ? Comment la transférer, l'exprimer à travers son corps ? L'activité physique puise dans la force qui émane de notre tronc (*core*) et du bas de notre corps (jambes), parties qui nous ancrent ; nous stabilisent.	Mina Mélodie Naomi Karine
6	Répit	**Marche consciente au parc** Reprise du préambule semaine 3.	Mina Ruth Mélodie Naomi
7	Émotions	**Exploration de danse avec Corinne** Les émotions sont les messagères de notre corps, mais sont difficiles à traiter lorsque notre corps est excessivement tendu. Le mouvement permet de relâcher les tensions qui peuvent freiner l'émergence des émotions ; nous aide à vider le « trop plein » émotionnel.	Mina Karen
8	Émotions 2.0	**Séquence aérobique** Reprise du préambule semaine 7.	Mina Mélodie Naomi
9	Confiance en soi	***Dance party!*** Bâtir sa confiance demande parfois une prise de risque ; d'essayer quelque chose de nouveau pour se montrer qu'on est capable. L'activité physique est une opportunité pour se mettre au défi ; de développer ses	Mina Mélodie

		capacités et sa croyance à pouvoir surmonter une épreuve.	

5.2 Les effets du groupe selon les participantes

Les effets du groupe selon l'expérience des femmes se déclinent en trois catégories principales : 1) apaisement du stress ; 2) (re) connexion à soi ; et 3) l'émergence progressive d'un sentiment d'appartenance au groupe et d'une affiliation entre les participantes. Les sections qui suivent présenteront les résultats associés à chacune de ces catégories.

5.2.1 Apaisement du stress

La notion de stress a été évoquée par les femmes dès les premiers contacts. Les sources de ce stress étaient variées, notamment la vie de groupe, les conflits dans la maison, les démarches qu'elles devaient entreprendre, une fin de séjour imminente et leurs préoccupations et difficultés personnelles. Ce stress se manifestait à différents moments de nos rencontres, notamment lors de la phase de syntonisation et au moment de la discussion en groupe. Par exemple, avant de débuter notre activité de marche consciente entourant le thème du répit, Naomi a exprimé se sentir angoissée et stressée. Plus tard, au moment de la discussion, elle a avoué avoir eu de la difficulté à rester dans le moment présent et à contempler l'environnement autour d'elle, une des consignes de l'exercice. Elle a d'ailleurs mentionné que son attention était souvent détournée vers ses préoccupations personnelles. En se référant au stress qu'elles ressentaient en lien avec les tensions relationnelles dans la maison, jumelées aux préoccupations relatives à leurs démarches, les participantes ont soulevé les besoins spécifiques de calme, de détente et de relaxation. Certaines ont également évoqué le besoin d'échapper temporairement à leurs préoccupations. Quelques femmes, dont Valentina et Mélodie,

ont aussi exprimé le besoin de bouger afin d'apaiser les tensions et les douleurs physiques qu'elles ressentaient dans leur corps. En somme, les activités physiques proposées aux femmes ont répondu à certains de leurs besoins, dont celui d'apaisement, compte tenu des nombreux stresseurs auxquels elles sont quotidiennement confrontées.[6]

Les activités physiques proposées ont vraisemblablement eu un effet positif sur l'expérience de stress des participantes. Plus précisément, elles ont provoqué un apaisement auprès des femmes en leur permettant un temps pour évacuer leur stress, soit à travers des exercices de relaxation leur permettant un moment de répit physique et mental ou par le défoulement physique procuré par les activités plus dynamiques. Un indicateur important de cet effet d'apaisement était l'écart entre les réponses partagées au moment de la syntonisation et celles exprimées lors de la discussion en groupe. Ces réponses ont révélé un changement positif en ce qui a trait à l'état physique et psychique des participantes. D'une part, les activités plus douces semblent avoir apaisé les femmes dans les difficultés qu'elles vivaient dans le moment présent. Par exemple, en débutant l'activité de la marche consciente au parc, Chrystelle a exprimé qu'elle était préoccupée par les démarches qu'elle devait entreprendre cette journée-là, notant qu'elle allait devoir quitter la rencontre plus tôt pour retourner à l'Auberge. Toutefois, elle a non seulement fini par participer à l'entièreté de la rencontre, mais a exprimé que la marche lui avait permis de « faire le vide ». J'ai également observé un changement au niveau de son langage non verbal, notamment qu'elle parlait plus doucement et qu'elle était plus posée suite à l'activité. Lors de cette même rencontre, Ruth, qui éprouvait beaucoup de difficultés à gérer son anxiété, a exprimé que

[6] Il est intéressant de noter que les enjeux reliés à la pandémie mondiale n'ont jamais été explicitement nommés comme sources de stress par les femmes durant l'entièreté du projet.

l'exercice l'avait aidé à se détendre. De surcroît, j'ai observé qu'elle était moins agitée suite à la marche. Ainsi, les activités axées sur le répit ont aidé à détendre les femmes et ainsi apaiser leur sentiment de stress.

D'autre part, le défoulement du corps est également ressorti comme moyen pour apaiser le stress des participantes. Outre le désir d'être plus actives, elles ont partagé ressentir un besoin de bouger leur corps pour évacuer leur stress et se décharger du « trop plein » émotionnel. Mélodie et Naomi ont d'ailleurs partagé l'ampleur du besoin de se défouler lors de notre discussion de groupe suite à l'activité d'aéroboxe. Elles ont évoqué l'image de hurler dans les bois pour illustrer leur besoin d'évacuer la surcharge émotionnelle qu'elles ressentaient. Mélodie a renchéri en partageant qu'elle ressentait parfois même le besoin de faire de l'exercice jusqu'au point de vomir pour se libérer de ses expériences négatives. Le besoin de se défouler s'est également manifesté dans l'expression non verbale des participantes lors des activités. Au moment de faire certains mouvements, dont le coup de poing (« jabs ») lors de l'activité d'aéroboxe, quelques participantes ont expiré de manière audible à chaque fois qu'elles exécutaient le mouvement. De surcroît, lorsque j'ai demandé aux femmes présentes lors de l'activité aérobique si elles trouvaient que l'activité physique leur permettait de décompresser, elles ont répondu par l'affirmative en ajoutant qu'elles pouvaient ainsi se défouler en bougeant plutôt qu'en parlant. En ce sens, l'apaisement du stress s'est manifesté par une période de répit physique et mentale et de défoulement physique.

Les exercices de conscience corporelle ont également été particulièrement utiles pour apaiser le stress des femmes en leur offrant un temps d'introspection après l'activité physique. D'ailleurs, la pratique du balayage corporel ou de la méditation guidée avant la discussion en groupe, notamment l'exercice de visualiser une lumière blanche qui voyage à travers toutes les parties du corps pour le détendre, a eu un effet apaisant tangible auprès des femmes. Par exemple, avant d'entamer l'activité d'aéroboxe,

Naomi a partagé avec le groupe qu'elle était très fatiguée et somnolente ces derniers temps, qu'elle avait de la difficulté à se motiver pour faire ses démarches. Au moment de la discussion suivant l'exercice de balayage corporel, elle a exprimé que son état de départ s'était transformé, que son niveau d'énergie avait en fait augmenté et qu'elle se sentait plus présente dans son corps. Mélodie a reflété un changement semblable, notamment qu'elle ressentait une « bonne fatigue » suite à l'activité. De manière générale, les femmes se montraient plus apaisées, ouvertes et vulnérables au moment de la discussion en groupe lorsqu'elle était précédée par un exercice de conscience corporelle.

Les lieux physiques de nos rencontres semble également avoir contribué au changement de l'état psychique des participantes, notamment au niveau du repos mental. Par exemple, le fait de se retirer de l'environnement habituel des femmes (ex. : la salle à manger) et de se retrouver au parc ou sur la terrasse de l'Auberge, a permis de détendre l'atmosphère et a eu un effet apaisant au niveau de l'état des participantes présentes. Par exemple, Mélodie a partagé se sentir « oxygénée » après la marche au parc. Quant à elle, Ruth a confié que la marche dehors lui permettait de se détendre. Elle a également remarqué que l'ambiance du parc lui rappelait des souvenirs d'enfance, ce qui semblait la réconforter. Pour sa part, Léa a exprimé que la même activité lui a permis de ralentir et de diminuer son sentiment de stress. Elle m'a même informé la semaine suivante qu'elle avait reproduit l'activité dans son temps libre et tentait de pratiquer la marche consciente plus souvent. De plus, suite à la séquence aérobique (thème émotions) qui s'est déroulée sur la terrasse située au toit de l'Auberge, Naomi a mentionné être dans un état « zen » alors que Mélodie a parlé de « stillness » en évoquant l'image d'un étang calme. Le changement d'environnement semble donc avoir contribué à l'apaisement du stress vécu par les femmes au moment de leur participation au groupe.

En somme, les résultats démontrent que les activités du groupe ont permis aux femmes d'apaiser leur stress. Le répit et le défoulement que procuraient les activités, les exercices d'introspection, ainsi que l'environnement physique des activités ont tous facilité l'évacuation du stress vécu par les femmes.

5.2.2 Une (re) connexion à soi

À quelques reprises, les femmes qui ont participé au groupe ont partagé avoir (re) connecté avec certains aspects d'elle-même. Puisqu'elle se sentait fatiguée et amorphe en début de notre rencontre entourant le thème de la force, Naomi a exprimé se croire faible. Par contre, suivant l'activité d'aéroboxe et la période de relaxation, elle a partagé qu'elle avait retrouvé un certain niveau d'énergie, ce qui lui a permis de changer sa perspective d'elle-même. Elle a d'ailleurs constaté : « Je pensais que j'étais faible, mais là je réalise que non. » Lors de cette même rencontre, Naomi a également dit qu'elle se sentait reconnectée à son corps.

Cette connexion à soi s'est également manifestée à travers les liens que les participantes ont faits entre leur état physique et psychique. Suite à l'activité de yoga (thème prendre soin de soi), Valentina a partagé qu'elle a pris conscience qu'elle avait le cou et les épaules tendues. Pour elle, ces tensions physiques étaient un indicateur de son niveau de stress. Pour Karine, les maux physiques sont parfois difficiles à accepter puisqu'ils nous confrontent à notre réalité : « Quand on a mal à notre corps, on ne veut pas y faire face. On réalise la douleur qu'on a. » Pour Mélodie, cette prise de conscience a pris la forme d'une réalisation profonde. Après l'exercice de balayage corporel qui a suivi l'activité d'aéroboxe, elle est devenue émotive lorsqu'elle nous a partagé la frustration qu'elle ressentait envers son corps. Elle nous a expliqué qu'elle avait été une adepte de yoga depuis plusieurs années, mais avait décidé d'arrêter sa pratique puisqu'elle ne pouvait plus faire certains mouvements en raison de douleurs au bas du dos. Ainsi, le

fait de ne pas pouvoir se coucher sur le dos pour la période de retour au calme a fait émerger cette émotion : « J'ai réalisé que je suis fâchée contre mon corps. »

Malgré cette frustration, lors de notre avant-dernière rencontre Mélodie a partagé avoir graduellement repris sa pratique de yoga ; qu'elle gardait un tapis de yoga dans sa chambre et pratiquait de plus en plus longtemps chaque jour. Bien qu'elle vivait encore des moments de frustration envers son corps, elle a dit être à l'écoute de ses limites pour ne pas pousser son corps trop loin. Les propos de Naomi ont aussi reflété l'importance de reconnaître et de respecter son propre rythme. Bien qu'elle ait eu une semaine difficile en amont de la rencontre, elle a exprimé qu'elle réussissait mieux à vivre dans le moment présent, notamment en écoutant son corps et en se permettant un temps d'arrêt ou de repos quand « ça devient trop ».

Le sentiment d'accomplissement de soi a également été évoqué lors de cette huitième rencontre. D'ailleurs, en évoquant l'image de « franchir la ligne d'arrivée », Mélodie nous a partagé qu'elle avait réussi une posture de yoga qu'elle pratiquait depuis deux ans. En utilisant cette même image, j'ai relancé les deux autres femmes présentes pour savoir si elles avaient déjà vécu une expérience semblable, c'est-à-dire un sentiment de réussite. Pour sa part, Naomi a souligné qu'elle atteignait de petits objectifs chaque jour et qu'elle était fière de sa débrouillardise. Quant à elle, Mina a partagé qu'elle a ressenti ce sentiment d'accomplissement lorsqu'elle s'est améliorée en danse moderne.

Les activités semblent également avoir remis certaines participantes en contact avec leur relation positive avec l'activité physique. Par exemple, Naomi a partagé avoir longtemps pratiqué la natation, un sport qu'elle aimait beaucoup et qu'elle souhaitait reprendre. Pour sa part, Mina a dévoilé qu'elle aimait beaucoup danser suite à l'activité d'exploration de danse et qu'elle avait d'ailleurs suivi des cours de danse moderne dans sa jeunesse. Lors de notre dernière rencontre, elle a également mentionné que ça lui

faisait du bien de reprendre l'activité physique, chose qu'elle n'avait pas faite depuis longtemps.

Ainsi, certaines femmes semblent avoir vécu une (re) connexion à soi à travers les activités, notamment en prenant conscience de leurs capacités et de leurs limites, de leurs émotions, ainsi que de leurs sensations physiques.

5.2.3 L'émergence d'un sentiment d'appartenance et d'une affiliation entre les participantes

Le contexte du groupe ouvert, notamment la composition hétérogène et changeante du groupe, ainsi que la courte durée du projet, ont inévitablement posé des obstacles à l'essor d'une cohésion entre les participantes. De plus, certaines femmes ne s'entendaient pas particulièrement bien, rendant la communication parfois difficile entre elles. Par exemple, bien que Ruth et Léa aient participé à plusieurs rencontres ensemble, la relation entre ces deux femmes était souvent conflictuelle, ce qui a rendu la cohésion et les échanges difficiles au moment de la discussion en groupe. Cette difficulté était aussi exacerbée par le faible taux de participation à certaines de ces rencontres. À ce moment-là, il y avait peu d'échanges directs entre les femmes et celles-ci se référaient principalement à moi pour désamorcer une situation de conflit ou de désaccord.

Nonobstant les limites et les défis du contexte du projet, les résultats révèlent néanmoins le développement graduel d'un sentiment d'appartenance au groupe. Par exemple, malgré sa prise de parole peu fréquente, Mina se présentait de manière assidue, ayant participé au plus grand nombre de rencontres, et avait visiblement du plaisir à faire les activités en présence des autres femmes. De plus, quelques participantes ont affirmé qu'elles anticipaient nos rencontres durant la semaine et qu'elles les intégraient à leur horaire. Suite à l'activité de marche consciente (thème

répit), Naomi a d'ailleurs exprimé que le groupe devenait son « rendez-vous santé ». Pour sa part, Mélodie a partagé que le groupe était une source de motivation pour elle, en précisant qu'elle aurait eu de la difficulté à entreprendre ces mêmes activités si elle devait s'y prendre seule. De plus, n'ayant pas pu participer à l'activité d'exploration de danse en raison d'un besoin médical, Naomi m'a partagée la semaine suivante qu'elle avait pensé au groupe pendant son absence ; qu'elle était déçue d'avoir manqué la rencontre.

D'autre part, Mélodie et Mina, qui tenaient à être présentes pour notre dernière rencontre, ont manifesté leur sentiment d'appartenance au groupe en contribuant au contenu de notre dernière activité ensemble. Par exemple, Mina a suggéré plusieurs chansons qu'elle aimait et sur lesquelles nous pourrions danser et a également fait des recherches sur YouTube pour nous montrer des vidéos de mouvements de danse que nous pouvions pratiquer ensemble. Lors du moment de retour au calme, Mélodie a proposé que l'on clôture la relaxation avec le son « Om ». Suivant ma proposition, elle nous a guidées dans cette pratique, mettant ses connaissances en yoga à contribution.

L'appartenance au groupe semble aussi avoir contribué à briser l'isolement pour certaines des participantes. Lors de la discussion entourant le thème de prendre soin de soi, Valentina a souligné qu'elle appréciait pouvoir faire une activité avec d'autres femmes et que ça lui faisait du bien, notamment parce qu'elle se retrouvait autrement seule dans sa chambre pour une grande partie de sa journée. Pour sa part, Naomi a littéralement affirmé que les activités lui permettaient de sortir de l'isolement lors de notre discussion suivant l'activité de marche consciente, en ajoutant que ça lui faisait du bien d'être avec « vous » en se référant au groupe. Lors de cette même rencontre, Ruth a également exprimé que ça lui faisait du bien d'« être ensemble » en s'adressant aux femmes présentes.

Le groupe a également permis la création de liens entre certaines femmes, surtout à partir de la cinquième rencontre. Plus précisément, une affiliation s'est établie entre Mina, Mélodie et Naomi qui sont devenues le noyau du groupe *Bouger, Échanger, Décompresser!*. D'ailleurs, une des raisons principales justifiant la clôture du groupe à la neuvième rencontre était le départ précoce de Naomi la semaine précédente pour des raisons liées à sa sécurité. Son absence était ressentie par les membres, menant à la décision de clôturer le groupe la semaine suivante plutôt que de repartir avec de nouveaux membres. Ces trois femmes ont commencé à s'interpeller davantage au courant du projet, et ce à l'intérieur comme à l'extérieur du groupe. Par exemple, Naomi et Mélodie poursuivaient souvent une discussion suite à la clôture de nos rencontres. Pour sa part, j'ai remarqué que Mina s'exprimait davantage à partir de la septième rencontre, et ce sans qu'elle soit nécessairement interpellée par une autre femme ou moi-même. D'ailleurs, lors de notre montée à la terrasse de l'Auberge pour l'activité d'aérobie, Mina a spontanément pris la parole pour exprimer son appréciation de ce lieu. De plus, lors de la discussion en groupe de cette même rencontre, elle s'est dévoilée davantage à Mélodie et Naomi en partageant ses expériences avec différents sports durant son enfance. En outre, durant le projet, ces trois femmes sont visiblement devenues plus à l'aise entre elles et s'intéressaient de plus en plus les unes aux autres. D'ailleurs, durant les dernières semaines du projet, elles discutaient plus souvent entre elles avant d'entamer nos rencontres, ainsi qu'après la clôture de celles-ci. Par exemple, en attendant le démarrage de notre dernière rencontre, Mélodie et Mina ont décidé de se lancer une balle tout en discutant de leurs démarches de recherche de logement et de leur fin de séjour qui approchait. À travers ce même échange, elles ont également planifié de souper ensemble à la salle à manger cette soirée-là. De plus, suite à notre activité d'aérobie, Naomi s'est intéressée au projet d'études de Mina, lui posant des questions sur son parcours et lui demandant comment elle trouvait son expérience.

Outre la relation qui s'est développée entre Mina, Mélodie et Naomi, d'autres indices laissent croire à l'émergence d'un sentiment d'appartenance et d'affiliation au cours du projet. Par exemple, lorsque Mélodie est devenue émotive en parlant de sa frustration avec son corps lors de notre discussion de groupe suivant l'activité d'aéroboxe (thème force), Karine lui a offert un soutien sympathique en nommant qu'elle comprenait ce qu'elle vivait ; qu'elle avait des douleurs semblables au bas du dos. De plus, lorsque Naomi a exprimé être une personne solitaire et qu'elle trouvait la vie de groupe difficile puisque c'était une nouvelle expérience pour elle, Ruth s'est rapportée à son expérience en reflétant qu'elle comprenait son sentiment et qu'elle ressentait la même chose.

Ainsi, les résultats du groupe révèlent le développement graduel d'un sentiment d'appartenance au groupe, ainsi qu'une affiliation entre certaines des participantes, notamment Mélodie, Mina et Naomi.

5.3 Les apports de l'activité physique comme outil d'intervention auprès des femmes en maison d'hébergement

Les résultats de l'entretien avec les intervenantes de l'Auberge Madeleine ont révélé trois apports principaux de l'activité physique comme outil d'intervention sociale auprès des femmes en maison d'hébergement : 1) mobiliser et favoriser une reprise de pouvoir ; 2) faciliter la création de liens et 3) prendre le corps en considération. La prochaine section aborde chacun de ceux-ci.

5.3.1 Mobiliser et favoriser une reprise de pouvoir

Plusieurs intervenantes ont tissé un lien entre la mobilisation du corps et l'activation des femmes dans leurs démarches et objectifs personnels. En plus d'aider les femmes à sortir de l'isolement, les répondantes considèrent que le mouvement physique en groupe provoque également une mobilisation psychique, processus qui motive les

femmes à reprendre le contrôle de leur situation. Pour Corinne, l'isolement vécu par ces femmes pose un frein important à cette mise en action :

> J'pense que y'a beaucoup l'envie de se terrer pis de se cacher. […] y'a beaucoup de ces femmes-là qui sont figées là, sont dans une immobilisation psychique et physique. (Corinne)

Toujours selon l'intervenante, l'aménagement de l'espace physique de la maison d'hébergement a également un impact sur la mobilisation des femmes, voire sur leur perception de leur capacité d'agir.

> Tout notre espace à l'Auberge amène les femmes à être immobiles. […] Pis juste la manière dont l'espace est pensé et habité, ça influence j'pense notre manière de se percevoir comme capables de faire certaines affaires ou pas. […] Mais moi j'serais curieuse de voir […] si on est un milieu de vie, comment on peut rendre le milieu de vie propice à la mobilité plutôt qu'à la stagnation ; plutôt qu'à l'enfermement. (Corinne)

Cela dit, Corinne a affirmé que la mise en action du corps durant l'activité physique reflète l'objectif d'intervention d'amener les femmes à être plus proactives en les accompagnant dans l'atteinte de leurs objectifs.

Les intervenantes ont également soulevé en quoi l'activité physique pratiquée en groupe peut aider à briser l'isolement et avoir un impact positif quant à la motivation pour se mobiliser. Corinne constate elle aussi les avantages de bouger collectivement:

> À la fin de ça j'ai eu un moment où j'me suis activée avec quelqu'un, avec d'autres, pis j'ai partagé comme une synergie commune, qui fait que j'suis juste moins dans ma p'tite bulle enfermée dans ma chambre en train de ruminer, t'sais. (Corinne)

Vanessa a renchéri sur ce point en spécifiant l'influence positive de l'activité physique en groupe sur la motivation, l'estime et la persévérance des femmes :

> Je pense qu'avec […] l'activité physique on peut travailler l'estime de soi de manière différente, mais t'sais, juste en faisant une activité où des fois on va se dire, ah, ben je suis pas bonne dans tel truc, pis là finalement […] on va s'auto-encourager en groupe, pis dire non, t'étais super bonne, non ça bien été. Pis juste de voir tes progrès, je pense que ça peut être un outil aussi en intervention qui est super intéressant. (Vanessa)

Justine et Lydia ont quant à elles dressé un parallèle entre l'activité physique et la reprise de pouvoir sur leur vie :

> C'est une belle manière de prendre soin de soi, de se sentir en action aussi je pense. De sentir que t'es en train de faire quelque chose pis c'est bon pour toi. […] de passer par là pour redonner du pouvoir pis du contrôle ça peut ouvrir une perspective aussi ensuite sur d'autres sphères dans la vie sur lesquelles on pourrait exercer du contrôle. Pis quand t'as l'impression de vivre de l'impuissance mur à mur dans ta vie, ça peut être ressourçant de sentir que ah, ben non, là-dessus t'en as du pouvoir. (Justine)

Lydia a abondé en ce même sens :

> Ça peut vraiment être une belle façon aussi de redonner du contrôle aux femmes, pis de leur redonner du pouvoir. T'sais, je suis capable de faire ça avec mon corps, après quelques séances je vois que je peux m'améliorer. (Lydia)

5.3.2 Faciliter la création de liens

À travers notre entretien, les intervenantes ont abordé les limites d'une approche plus conventionnelle, c'est-à-dire celle qui est circonscrite à des rencontres plutôt formelles dans l'espace du bureau des intervenantes. Corinne a d'ailleurs souligné en quoi cette approche peut imposer une barrière à la relation d'aide :

> J'pense que ça peut limiter les possibilités de l'interaction parce que, je crois profondément, que c'est pas tout le monde qui ressent le besoin de venir nous parler dans le bureau, qui ressent le besoin de parler, aussi. T'sais, on passe beaucoup par là parce qu'on pense que la parole c'est *la*

> manière de communiquer, mais… moi j'crois pas à ça t'sais, pis y'a très peu de gens très très habiles pour nommer ce qu'ils sentent. (Corinne)

En revanche, elles ont souligné en quoi les activités peuvent servir d'outil et de prétexte d'intervention pour faciliter la prise de contact avec les femmes en situation d'itinérance. L'expérience de Marion démontre justement l'influence significative du contexte d'intervention sur l'ouverture de la personne aidée :

> Dans la relation aussi quand tu marches, ou quand tu fais une activité, t'es pas face à face, contrairement à un bureau lors d'une rencontre. Et moi j'ai remarqué… j'ai fait beaucoup d'accompagnements en voiture avant où je travaillais, où j'amenais les gens, on allait faire des démarches. Et le fait d'être assis à côté, mais on se regarde pas, il y a des fois les personnes parlent beaucoup plus. Et pendant que tu marches à côté l'un de l'autre, et ben j'ai remarqué la même chose. […] Je trouve que les personnes se livraient plus. Elles parlaient plus facilement de certaines choses compliquées, que quand t'es en face à face et tu te regardes, en fait. […] Mais l'activité sportive fait que t'es pas en face l'un de l'autre, donc les choses se libèrent même entre les femmes je trouve aussi. (Marion)

Pour sa part, Vanessa a partagé une expérience qui l'a amenée à réfléchir au cadre d'intervention et à son influence sur l'établissement de liens avec certaines femmes :

> J'me souviens récemment une femme qui voulait aller à l'extérieur… elle voulait qu'on se prenne une marche […] parce que ça lui faisait plus du bien qu'être pris dans une pièce, être assis. Ça m'a fait voir, ah ben oui, […] des fois on a le réflexe de se mettre - quand on veut faire une rencontre - dans une pièce assis, mais je pense que pour certaines femmes, de s'adapter, d'avoir cette flexibilité-là, ça peut être gagnant aussi. Faque moi j'avais vraiment vu la nécessité pour certaines femmes de bouger. (Vanessa)

Pour Lydia, le contexte flexible de ce type d'approche reste moins intimidant, surtout pour les femmes dont les expériences vécues de relation d'aide auraient été négatives :

> Je trouve que dans un contexte où certaines femmes peuvent avoir eu des expériences plus négatives parfois en contexte d'intervention c'est l'fun

> d'avoir des approches d'intervention alternatives qui sont plus flexibles, qui sont moins intimidantes, pour rejoindre plusieurs femmes. […] J'ai comme l'impression aussi que ça pourrait être intégré de plusieurs façons dans notre intervention à l'Auberge, […] en faisant des rencontres à l'extérieur, des rencontres en se balançant… en prenant le temps d'aller dehors dans la cour, mais aussi en créant des activités hebdomadaires comme un club de marche, ou de la méditation après la collation. (Lydia)

Justine a abondé dans le même sens, soulignant que les activités facilitent les échanges en équilibrant le rapport entre l'intervenante et la femme :

> C'est intéressant parce que c'est… peut-être dans certains cas, moins intimidant de se rassembler sur la base d'une activité physique plutôt que de se rassembler sur le partage de vécu difficile et tout ça. […] ça peut être moins intimidant comme approche dans le lien aussi qu'on a quand on est en train de faire quelque chose. Pis, dans une activité physique c'est intéressant parce que la personne intervenante ou animatrice est en train de faire la même affaire que l'autre personne. Faque, le rapport est plus égalitaire je pense. (Justine)

5.3.3 Prendre le corps en considération

Lors de notre entretien, les intervenantes ont partagé plusieurs réflexions portant sur la pertinence de considérer le corps dans leur pratique d'intervention. Pour Justine, les stratégies de conscience corporelle peuvent être une façon de soutenir et d'apaiser les femmes lorsqu'elles vivent de l'anxiété :

> Y'a beaucoup de femmes qui vivent beaucoup d'anxiété à l'Auberge. […] Ben c'est ça, mais une des stratégies pour lutter contre l'anxiété c'est aussi de se ramener dans son corps, de se servir de ses sens pour se ramener pis s'apaiser. Comme bienfaits, moi je vois possiblement ça, le fait de reprendre contact avec son corps et de… pour s'ancrer. (Justine)

Corinne alimente cette réflexion en s'appuyant sur son expérience comme enseignante de danse contemporaine :

> Ce que j'ai remarqué, c'est qu'en enseignant des classes de danse ou de mouvement ou d'automassage, vraiment ce qui est […] un lieu commun, j'dirais ça serait la douceur, la légèreté… C'est ce qui nous extrait de la dureté de la vie là, t'sais, en quelque part. […] Moi, sincèrement, j'trouve que tout ce que le plaisir amène et l'insouciance c'est tellement fort pour ces femmes-là, d'être capable de juste vivre ça pendant une heure, mettons. (Corinne)

Quant à elle, Florence a cité une expérience d'automassage pour souligner comment ces activités alimentent notre compréhension de la réalité des femmes :

> Je me rappelle de Léa qui disait tout le temps, je me suis touchée avec Corinne, pis je m'étais jamais touchée l'épaule, pis j'ai mal à l'épaule. Pis là, tu te rends compte… en tout cas moi ça me rend plus subtile dans mon intervention après. […] Après ça, on peut prendre conscience, ah, pour eux, faire des démarches, oui ça peut être plus difficile quand tu vois physiquement c'est difficile de faire un exercice de 40 minutes. Donc, en tout cas moi ça me remet en perspective des fois de dire, OK une journée typique que moi je fais est inconcevable pour une femme. (Florence)

Florence a également soulevé que les activités peuvent renseigner les intervenantes sur les conditions physiques des femmes :

> Je pense que c'est intéressant pour l'intervenant qui donne les activités, parce qu'il prend conscience de toutes les limites aussi que les femmes ont qu'on voit pas dans le quotidien. T'sais, on les voit manger, dormir, pis gesticuler, pis là tout d'un coup tu les vois faire un exercice pis tu réalises qu'elles ont vraiment des limites, vraiment des forces à ce niveau-là. Je pense que ça peut nous rendre plus… observateur pour le quotidien aussi après. (Florence)

Malgré tous les effets positifs de la prise en considération du corps en intervention, Corinne a souligné comment nos pratiques se préoccupent encore davantage de la souffrance psychologique que vivent les femmes et occultent trop souvent la souffrance physique engendrée par leur vécu. Selon l'intervenante, ces deux expériences sont interreliées – voire indissociables – et devraient être considérées ainsi :

> Y'a quand même beaucoup de situations où ces femmes-là sont habituées de déconnecter avec leurs sensations… avec la douleur, ou soit qu'elles sont constamment en douleur […] parce qu'elles ont vécu des traumatismes… en tout cas. Mais y'a l'aspect de la souffrance physique aussi qui est vraiment là, qui peut être liée à la souffrance émotionnelle, mais qui est vraiment pas à négliger non plus. […] J'trouve que ça ramène à… quel est le lien, quelle est la conversation entre ton corps pis ton état, pis tes pensées. C'est comme… c'est indissociable. […] Moi j'trouve qu'on accorde pas assez de valeur à ça dans notre vie pis dans notre manière de penser les choses. On passe beaucoup par la tête, pis on est très peu ancrées dans notre corps. (Corinne)

Elle ajoute que cet angle mort de l'intervention démontre comment le savoir expérientiel issu du corps est minimisé, voire délaissé, dans notre pratique :

> Encore là ça prouve à quel point on fait pas confiance au fait que travailler physiquement transforme le mental. On fait pas confiance à ça, c'est comme non, faut qu'on prouve par quelle théorie ça fonctionne. C'est comme, eille, c'tu moi ou tu l'sens ? (Corinne)

Les propos de Corinne évoquent ainsi une frustration professionnelle qui concerne la hiérarchisation des savoirs en intervention sociale qui accorde trop peu d'importance aux procédés empiriques de l'expérience humaine, notamment l'interrelation entre l'expérience corporelle et l'état psychique.

Enfin, les réflexions des répondantes mettent en lumière un intérêt certain de repenser la posture de l'intervenante pour prendre en compte le corps et ses expériences dans la pratique.

5.4 Limites du projet

La courte durée du projet, le contexte de la pandémie de COVID-19, ainsi que l'approche de groupe ouvert, ont imposé des limites quant à la conception et l'élaboration du projet d'intervention. Par exemple, en dehors du contexte de pandémie,

il aurait été possible d'élargir le recrutement pour inclure les ex-résidentes de l'Auberge Madeleine, et même de mettre en place un groupe fermé avec ces femmes. La réalité du groupe ouvert a également présenté certains défis, notamment en ce qui concerne la stabilité de la participation. Les mesures sanitaires ont aussi eu un impact sur le choix et le déroulement des activités. Par exemple, les consignes relatives à la « distanciation sociale » (Direction régionale de santé publique, 2021) ne permettaient pas les activités impliquant une trop grande proximité entre les participantes. Le port du masque lors des activités intérieures a aussi créé une barrière quant à l'observation du langage non verbal des participantes.

Des limites s'imposent également en ce qui a trait à la portée et la généralisation des retombées essentiellement positives du projet auprès des femmes en situation d'itinérance, notamment le petit nombre de participantes et la nature court-terme de l'intervention. Bien que les résultats démontrent les bienfaits du groupe auprès des femmes qui ont participé à plusieurs rencontres, l'accès à l'expérience de celles qui se sont présentées qu'une seule fois demeure limitée. Il aurait donc été judicieux d'entreprendre des entretiens individuels avec chacune des participantes pour qu'elles puissent exprimer la singularité de leur expérience au sein du groupe. Cette démarche aurait certainement permis une compréhension plus complète et nuancée de l'expérience des femmes. Cela dit, les résultats du projet reflètent et alimentent néanmoins le développement des connaissances sur les bienfaits de l'activité physique auprès des femmes en situation d'itinérance en ce qui a trait au développement de leur autodétermination et de leur efficacité personnelle, ainsi que son impact positif sur leur expérience de stress.

CHAPITRE VI

DISCUSSION

Considérant à la fois le potentiel prometteur et les limites du projet d'intervention, la discussion qui suit a pour but d'approfondir la réflexion concernant la pertinence sociale de l'intervention par l'activité physique auprès des femmes en situation d'itinérance. Dans la première partie de ce dernier chapitre, les résultats du projet d'intervention sont discutés en considérant le rôle joué par l'activité physique dans le développement de l'autodétermination et de l'efficacité personnelle des participantes. Dans la seconde, j'expose le lien qui ressort des résultats entre l'évacuation du stress et la connexion à soi. En dernier lieu, je discute du mérite de l'expérience corporelle en travail social et partage mes réflexions sur les façons dont une personne sans formation dans le domaine de l'activité physique peut tout de même l'intégrer dans sa pratique d'intervention sociale.

6.1 Regard sur le rôle joué par l'activité physique dans le développement de l'autodétermination et de l'efficacité personnelle des participantes

Tout d'abord, la seule présence des femmes au sein du groupe a suffit à faire émerger leur autodétermination et leur sentiment d'efficacité personnelle. Cette décision implique une certaine prise de risque et démontre leur croyance en leurs capacités de participer aux activités proposées. Ce lien entre la prise de risque et le développement de l'efficacité personnelle reflète les résultats de l'étude de Lloyd et Little (2010a) qui indiquent que la compétence des femmes est alimentée par leur choix de sortir de leur

zone de confort pour s'exposer à de nouvelles expériences. De plus, les femmes ont exercé leur agentivité en participant à des activités sur la base de leurs propres intérêts et besoins.

Considérant l'oppression et les expériences traumatiques vécues par ces femmes, (Couture, 2021 ; Bellot et Rivard, 2017 ; Gélineau et al., 2008), la reconnexion à soi qui s'est oppérée chez les paricipantes représente une reprise de pouvoir significative face à ce sentiment d'impuissance. L'expérience de Mélodie et l'évolution de sa relation avec le yoga au courant du projet reflètent particulièrement bien ce processus. Par la reconnaissance de la déception, de la colère et de la frustration liées à ses douleurs et ses limites physiques, Mélodie a réalisé toute l'importance de son corps dans sa construction identitaire et que son sentiment de compétence reste profondément ancré dans ses capacités physiques. Vue ainsi, sa participation au groupe lui a permis de reconquérir « a neglected sense of self » (Lloyd et Little 2010a, p. 381). De plus, sa reprise du yoga nonobstant ses faiblesses et ses découragements antérieurs demeure l'expression même d'une action autodéterminée puisqu'elle démontre une persévérance face à l'adversité, processus qui ne peut exister sans une appropriation de l'action pour atteindre un but désiré (Ryan et Deci, 2000 ; Laguardia et Ryan, 2000).

L'expérience de Naomi démontre également en quoi le projet a favorisé le sentiment d'efficacité personnelle des femmes. En se rendant compte de sa force physique à travers l'activité d'aéroboxe et l'exercice de conscience corporelle qui a suivi, Naomi a réussi à confronter, et à transformer la perception négative qu'elle avait d'elle-même. Son expérience reflète d'ailleurs les propos de Bolsanello (2005) concernant l'effet transformateur de la conscience corporelle par rapport à la perception de soi. Ainsi, Naomi a vécu une réaffirmation de soi par l'entremise de l'activité physique.

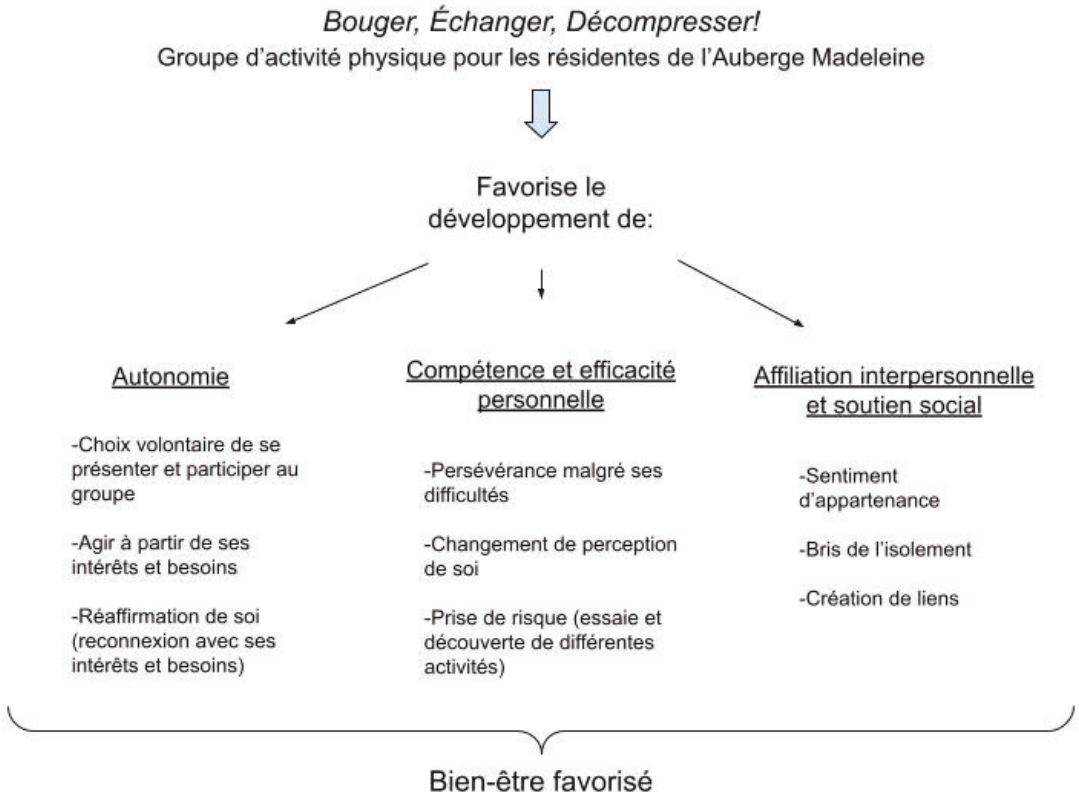
De surcroît, la présence constante de Mina au sein du groupe malgré sa nature peu volubile confirme le caractère moins intimidant de l'intervention par l'activité physique et démontre l'efficacité de cette approche pour rejoindre les personnes peu disposées à une interaction dialectique. Mina, souvent en retrait dans le milieu de vie de l'Auberge, a confirmé son plaisir et sa motivation à explorer les activités du projet puisqu'elles répondaient à ses intérêts. Le contexte de l'intervention a aussi facilité sa création de liens avec les autres femmes et lui a donné envie de se mobiliser pour sortir de l'isolement. Autrement dit, le groupe a été un environnement propice à son épanouissement et son sentiment de bien-être, ainsi qu'un outil facilitant pour son expression de soi.

Finalement, considérant l'impact néfaste de l'itinérance sur la santé relationnelle des femmes (Couture, 2021), les liens établis entre les participantes, notamment entre Mélodie, Naomi et Mina, et leur sentiment d'appartenance au groupe sont significatifs puisqu'ils ont brisé leur isolement et, conséquemment, alimenté leur motivation à se présenter aux activités. Cela suggère également qu'elles se sentaient valorisées dans ce contexte et que celui-ci répondait à leurs besoins de répit et de défoulement. De plus, l'affiliation interpersonnelle qui s'est développée entre les femmes a aussi servi de réseau de soutien, de par leur intérêt grandissant les unes envers les autres à l'intérieur comme à l'extérieur du groupe. Cela rappelle les propos de De Valenzuela (2014) qui souligne comment l'activité physique en groupe recrée un esprit de communauté qui aide à briser l'isolement en plus de générer un sentiment d'appartenance.

En somme, les résultats du projet sont prometteurs en ce qui a trait au rôle que peut jouer l'activité physique dans la promotion du bien-être des femmes en situation d'itinérance, notamment par le développement de leur autodétermination et de leur efficacité personnelle. Il serait donc pertinent de poursuivre des recherches en ce sens afin d'alimenter les résultats préliminaires de ce projet.

La figure 6.1 résume la discussion des résultats du groupe d'activité physique présentée ci-dessus.

Figure 6.1 Résultats du groupe sous l'angle de l'autodétermination et de l'efficacité personnelle



6.2 « Faire le vide » pour accéder à soi

À la lumière de l'effet apaisant des activités du groupe sur l'expérience de stress des participantes, il est raisonnable de constater que celles-ci ont servi d'exutoire pour les femmes. Ce résultat est significatif pour l'intervention considérant le plus haut niveau de stress vécu par ces femmes et son impact néfaste sur leur santé physique, mentale et

relationnelle (Cheung et Hwang, 2004 ; ICIS, 2007 ; Grenier et al., 2019 ; Couture, 2021). De plus, les sensations positives suscitées par les activités (p. ex : diversion, plaisir, détente physique et mentale) ont donné accès à une stratégie d'adaptation au stress qui permettra aux femmes d'être mieux outillées pour faire face à l'adversité. D'ailleurs, l'expérience de Léa qui a reproduit l'activité de marche consciente dans son temps libre pour diminuer son stress, est un indicateur encourageant de ce transfert d'acquis à son quotidien.

En outre, les moments de vulnérabilité et d'intimité qui ont émergé lors de nos discussions en groupe révèlent l'influence du stress sur le vécu émotionnel. Plus précisément, la diminution du stress, provoquée par le mouvement et les exercices de conscience corporelle, a permis aux femmes d'accéder à des parties d'elles-mêmes jusqu'alors enfouies sous le poids de leurs difficultés et de leurs préoccupations. Les expériences de Mélodie et de Naomi illustrent justement ce processus. D'une part, cette perspective est soutenue par les propos de Bolsanello (2005) qui défend la pertinence de faire appel à des expériences physiques positives en intervention auprès des personnes en situation de grande vulnérabilité pour contrecarrer leurs modèles de survie et ainsi faciliter leur accès à des facettes oubliées de leur personne. D'autre part, ce sont les propos particulièrement perspicaces de Levy (1988) qui ont grandement alimenté cette façon de comprendre les expériences des participantes. D'ailleurs, l'auteure souligne le lien étroit entre les tensions corporelles et le traitement des émotions. S'appuyant sur son travail en thérapie par la danse et le mouvement, elle écrit que le mouvement « helped to loosen the body and release excess tensions that could impede both the group process and the surfacing emotional material. It is difficult to process emotions if the body is excessively tense. » (Levy, 1988, p. 42) Autrement dit, les tensions physiques issues du stress bloquent l'accès aux émotions.

Bref, le lien entre le stress et l'activité physique gagnerait à être exploré davantage afin de diversifier les moyens de soutenir ces femmes.

6.3 Appel à une valorisation de l'expérience corporelle en travail social

Les résultats de ce projet mettent en lumière le pouvoir transformateur du corps en mouvement, autant sur le plan physique, psychique et émotionnel. Bien que ce constat aille de soi dans les domaines qui travaillent avec le corps, comme la thérapie par la danse et le mouvement et l'éducation somatique, le travail social écarte souvent l'interrelation de ces sphères dans sa compréhension de l'expérience humaine (Leung et al., 2009). Et pourtant, les événements que nous traversons au courant de notre vie ont nécessairement un impact sur tout notre être et se manifestent inévitablement par le corps « because the body is the means through which one experiences life. » (De Valenzuela, 2014, p. 102). La violence, l'impuissance et la marginalisation qui caractérisent le parcours des femmes en situation d'itinérance imprègnent leur corps, mais se manifestent en souffrances bien au-delà de leur personne physique. Comme l'explique Dambuyant-Wargny (2017) :

> Que ce soit par le passé ou dans le présent, les corps des personnes vulnérables ont été malmenés : traumatismes, agressions, violences physiques et/ou sexuelles, pratiques addictives, et sont détériorés. La vie a blessé ces corps et ceux-ci en gardent les traces, les cicatrices, voire les handicaps. Physiquement, psychologiquement et symboliquement, la personne a souffert et souffre encore. (Dambuyant-Wargny, 2017, p. 87)

Dambuyant-Wargny (2017) précise toutefois que même fragilisé, le corps demeure souvent le dernier lieu de pouvoir pour les personnes en situation d'itinérance :

> [C]'est bien en termes de manques que l'on peut les définir, par leur cumul de « sans » : sans abri, sans argent, sans amis, sans travail… on peut alors se demander ce qu'ils possèdent encore. Dans ces contextes, la dernière et

> ultime ressource personnelle encore mobilisable devient le corps. (Dambuyant-Wargny, 2017, p. 87-88)

Cela dit, l'activité physique permet à ces femmes vulnérabilisées de vivre une expérience corporelle et d'entrer en relation avec leur corps. Une telle approche contrecarre la souffrance et le processus d'invisibilisation engendrés par les « mécanismes individuels et collectifs de discrimination, de domination et d'oppression que vivent ces femmes » (Bellot et Rivard, 2017, p. 100).

De surcroît, je souhaite souligner en quoi les écrits issus du *physical feminism* renforcent la pertinence de valoriser la force physique en intervention sociale pour renforcer le pouvoir d'agir des femmes en difficulté. Plus précisément, ce courant féministe découle d'une critique des théories féministes qui omettent le développement de la force physique comme source d'*empowerment* pour les femmes (Velija et al., 2013). Selon Chrisler et Lamont (2002), le développement de la force physique est aussi important que celui de la force psychologique : « Physical strength gives us the stamina we need to persist toward our goals; psychological strength gives us the resilience we need to recover from the inevitable setbacks along the way. » (Chrisler et Lamont, 2002, p. 10) Le *physical feminism* conteste entre autres la perception genrée, encore présente dans le discours populaire, selon laquelle le corps féminin est l'incarnation de la faiblesse et de la vulnérabilité. De plus, cette perception semble même s'étendre à notre langage d'intervention auprès des femmes, comme en témoignent les termes « fragilisées » et « vulnérables », souvent utilisés pour les décrire. Cela dit, Velija et al. (2013) soulignent l'importance de solliciter des pratiques qui visent à développer la force physique des femmes pour leur permettre d'incarner la force, la puissance et la confiance, et ainsi changer la perception genrée qu'elles ont de leur corps. Le changement de perception de soi que Naomi a eu dans le cadre de l'activité d'aéroboxe illustre justement ces propos et prouve que les activités axées sur

le développement de la force physique des femmes devrait être exploré davantage en intervention.

En terminant, les réflexions de Corinne concernant l'absence de confiance en intervention dans l'effet transformateur des actions du corps sur la croissance personnelle m'ont particulièrement interpellée et ont alimenté mes propres réflexions sur la légitimité accordée à l'expérience corporelle en travail social. D'ailleurs, au courant de ce projet, je me suis beaucoup questionnée sur la pratique du travail social : comment je la comprends, comment elle est représentée, et comment elle peut évoluer pour devenir plus créative. Ayant toujours eu l'intention d'explorer l'expérience corporelle en intégrant mon expertise en activité physique à ma pratique éventuelle, j'ai souvent été confrontée au sentiment que mon interprétation de la profession ne concordait pas avec celle présentée dans les cadres scolaire et professionnel. Pour moi, le travail social est un champ vaste qui a le privilège de s'aventurer dans toutes les sphères de l'expérience humaine pour découvrir les différentes façons de contribuer à la transformation individuelle, collective et sociale. Toutefois, la technocratisation de la pratique (Duc, 2019), plus présente dans les milieux institutionnels, mais qui se manifeste aussi dans les milieux communautaires (Levesque, 2012), a pour effet d'évacuer la complexité de l'expérience humaine, notamment la légitimité de processus telle que l'expérience corporelle. Cela dit, les résultats de ce projet repoussent cette tendance et tentent de mettre l'expérience ressentie des personnes qui ont recours à nos services sur le même pied d'égalité que leurs dires. L'intérêt que ce projet a suscité auprès des intervenantes de l'Auberge Madeleine et les réflexions qu'elles ont partagées témoignent également de cette résistance face à un cloisonnement du travail social et démontrent une envie d'affiner le regard d'intervention par l'exploration d'approches qui défient les conventions.

6.4 Réflexions sur l'intégration de l'activité physique en intervention sociale

Je crois fondamentalement que l'intégration de l'activité physique dans les diverses pratiques d'intervention auprès de populations marginalisées demeure possible même si l'intervenante ou l'intervenant qui s'intéresse à cette approche n'a pas suivi de formation dans un domaine qui mobilise le corps (ex. : entraînement physique, danse, yoga). D'ailleurs, malgré mon expérience professionnelle comme entraîneuse de groupe, je me suis souvent tournée vers les écrits dans le domaine de l'éducation somatique et de la thérapie par la danse et le mouvement afin de développer mon programme d'activités. Ces domaines constituent une source riche d'idées et d'exercices qui mettent à profit la simplicité et la créativité du corps en mouvement afin d'élaborer des activités autour du ressenti physique et émotionnel. Cela dit, même si je me sentais bien outillée pour animer un entraînement de groupe, je me suis vite rendue compte des limites de l'application de mes connaissances dans un contexte d'intervention par l'activité physique. J'ai donc dû repenser mon approche et mon rôle pour rendre les objectifs plus accessibles et sensibles à la réalité des femmes. Par exemple, j'ai retiré de la planification les exercices axés sur la compétition ou qui exigeaient un effort physique important, tout comme les activités demandant un dépassement de limites. J'avais ainsi pour objectif d'éviter d'aliéner les personnes qui entretiennent une relation complexe à leur corps, ou qui sont en moins bonne forme physique. Autrement dit, j'ai compris qu'une situation de mise en échec était à éviter. Je propose donc aux intervenantes et aux intervenants qui cherchent à intégrer l'activité physique dans leur pratique d'intervention à se concentrer davantage sur le thème qu'elles et ils souhaitent explorer avec la population concernée pour ensuite être en mesure de puiser dans leur créativité et de développer une activité simple en lien avec celui-ci.

De plus, je les encourage à solliciter la collaboration de leurs pairs qui connaissent bien les enjeux et la réalité de la population concernée lors de l'élaboration d'une intervention par l'activité physique. Au courant de mon projet, je me référais souvent à ma répondante de milieu pour évaluer avec elle si le contenu de l'activité proposée était bien adapté aux besoins des femmes de l'Auberge Madeleine. Ces personnes constituent une ressource essentielle parce qu'elles peuvent offrir une perspective plus objective quant à la faisabilité et la pertinence sociale de l'intervention pour la population en question. Par ailleurs, je pense que de solliciter des partenaires externes dans la communauté étudiante ou encore des spécialistes en danse et en éducation somatique pour offrir une diversité d'expériences physiques et sensorielles aux participantes aurait été bénéfique à mon projet. Cette démarche soutiendrait non seulement les intervenantes et les intervenants sans formation dans le domaine de l'activité physique, mais permettrait aussi le développement d'un programme plus riche qui explore le potentiel transformateur de l'activité physique.

CONCLUSION

En conclusion, ce mémoire d'intervention m'a permis de constater la pertinence de l'activité physique comme outil d'intervention sociale auprès des femmes en situation d'itinérance. Ce mémoire met en lumière le pouvoir transformateur de la mise en action du corps et de la conscience corporelle en ce qui a trait au développement de l'autodétermination et de l'efficacité personnelle des femmes en difficulté. Plus précisément, le projet a permis aux participantes de reconnecter avec des parties oubliées d'elles-mêmes et a favorisé chez certaines la création de liens et d'un sentiment d'appartenance au groupe. Ce mémoire confirme également l'effet apaisant de l'activité physique sur l'expérience de stress de ces femmes, leur offrant un temps de répit et de défoulement. Il révèle aussi un intérêt à repenser la posture d'intervention en maison d'hébergement par l'intégration de l'expérience corporelle dans la compréhension du vécu des femmes en situation d'itinérance.

En guise d'ouverture, j'aimerais proposer deux pistes de réflexion pour alimenter les futurs recherches et projets d'intervention. À la lumière de la littérature ressortant du *physical feminism*, il serait intéressant d'explorer ce même projet d'activité physique sous l'angle de l'intervention féministe en portant une attention particulière au développement de la force physique des femmes comme source d'*empowerment.* Cette perspective contribuerait non seulement au renouvellement des connaissances et de la pratique en travail social, mais alimenterait également l'approche féministe. Finalement, il serait intéressant de poursuivre une mise en commun des savoirs issus des domaines du travail social, de la thérapie par la danse et le mouvement, ainsi que celui de l'éducation somatique afin de développer une approche psychosociale qui rend compte de l'expérience corporelle des personnes en difficulté.

APPENDICE A

BROCHURE DE RECRUTEMENT

BOUGER, ÉCHANGER, DÉCOMPRESSER!

Groupe d'activité physique pour les résidentes de l'Auberge Madeleine

L'AUBERGE MADELEINE Plus fortes ensemble

UQÀM Université du Québec à Montréal

Vous ressentez le besoin de décompresser, de prendre du temps pour vous ? Joignez-vous à notre groupe d'activité physique !

En plus de participer à des activités physiques variées qui vous permettront d'augmenter votre niveau d'énergie et diminuer votre stress, vous profiterez d'un espace d'écoute et d'échange sans-jugement entre femmes qui vivent une expérience semblable à la vôtre. À travers nos activités, nous découvrirons ensemble les façons dont l'activité physique peut contribuer à notre bien-être physique et mental.

Objectifs du groupe :

- Briser l'isolement et favoriser la création de liens entre les participantes
- Soutenir et développer le sentiment de compétence des participantes
- Alléger les sentiments de stress et fatigue
- Offrir un espace d'écoute et de partage sans jugement

Détails de participation :

- **Pour qui:** Ouvert à toutes
- **Nombre de participantes :** maximum de 6 femmes par rencontre
- **Lieu de rencontre :** Salle à manger de l'Auberge Madeleine
- **Quand :** Tous les samedis jusqu'au 8 mai
- **Heure :** 13h30-15h00
- **Inscription:** Inscrivez votre nom sur la feuille placée au babillard de la salle à manger pour réserver votre place!

Informations importantes :

- Ce groupe se déroule dans le cadre du projet de maîtrise de l'intervenante (Élaine) qui est étudiante à l'École de travail social de l'UQÀM. Sachez que votre participation ou non au groupe n'aura aucun impact sur votre accès aux autres services de l'Auberge.
- Élaine prendra des notes d'observation lors des rencontres qui serviront pour l'analyse du projet. Sachez que les données seront anonymisées pour assurer que votre identité soit protégée.

Calendrier des rencontres au verso!

Calendrier thématique des rencontres*

20 mars - Communication avec soi
Quels messages nous envoie notre corps?
Série d'exercices et méditation

27 mars - Force
Exprimer sa force intérieure
Exercices d'aérobox

3 avril - Répit
Se permettre un temps de pause
Marche au parc (activité intérieure prévue en cas de mauvais temps)

10 avril - Émotions
Comment nos émotions peuvent-elles nous servir?
Exploration danse avec Corinne

17 avril - Bienveillance
Reconnaître l'expérience de l'autre
Création collective

24 avril - Confiance en soi
Comment incarner sa confiance?
Activité «power pose»

1er mai - Gestion de stress
Comment la détente peut être notre alliée?
Exercices de relaxation

8 mai - Solidarité
L'union fait la force!
Volleyball au parc (activité intérieure prévue en cas de mauvais temps)

**Thèmes sujet à changement*

Questions?
Demandez pour Élaine!

APPENDICE B

EXEMPLE D'UN PLAN D'ANIMATION

PLAN D'ANIMATION

27 mars, 2021

Thème : Force

OBJECTIFS DE LA RENCONTRE

-Rappel du but et des normes de fonctionnement

-Explorer le concept de « force » à travers le corps en action

-Favoriser les échanges entre les participantes

PISTES D'INTERVENTION *(suite à la lecture de la tenue de dossier)*

Prioriser des exercices axées sur la décompression et le relâchement des tensions

MATÉRIEL

-Ballon
-Tapis de yoga
-Collation
-Stéréo portable
-Cahier de notes

……

1. RAPPEL DU BUT ET DES NORMES DE FONCTIONNEMENT

But : Ce groupe explore l'activité physique en tant que stratégie qui peut nous aider à gérer notre stress et favoriser notre bien-être physique et mental.

Normes :

-Participation active à l'entièreté de la rencontre (activité physique et discussion de groupe)

-Respect mutuel :

- Ouverture et non-jugement envers les autres membres du groupe
- Écoute lorsque quelqu'une s'exprime

-Confidentialité du contenu partagé dans le groupe

-Rappel du cadre (mémoire d'intervention)

- Prise de notes d'observation (parfois verbatim)
- Rappel sur l'anonymat et le droit de retrait des participantes en tout temps

2. SYNTONISATION

Nommer son état d'arrivée en un mot (physique ou émotionnel)

3. BRISE-GLACE : « PATATE CHAUDE »

-Le groupe se met en cercle (debout).

-La personne qui a la « patate chaude » entre les mains doit la passer à une autre participante en disant son nom.

-L'objectif est de passer la « patate » le plus rapidement possible pour apprendre le nom de chacune dans le groupe.

4. ACITIVTÉ CENTRALE

a. Préambule : Force

« Force » : qu'est-ce que ça signifie pour vous ? Comment la transférer, l'exprimer à travers son corps ?

> Lorsque nous sommes en mouvement, notre force, notre stabilité émane de notre centre (core) et du bas de notre corps (jambes), parties qui nous ancrent en place. Nous allons puiser dans cette force au courant de l'activité.

b. Échauffement dynamique (tableau plus bas)

c. Série d'exercices inspirés de l'aéroboxe (tableau plus bas)

d. Étirements et relaxation (10 mins)

5. RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

-Comment êtes-vous sentis durant l'activité ?

-Y-a-t-il des éléments que vous avez découvert qui pourront vous servir en dehors du groupe ?

6. CLÔTURE

a. Thème et activité de la prochaine rencontre : Répit et marche au parc

b. Qu'est-ce qu'on a envie d'explorer lors de nos prochaines rencontres ?

c. En un mot, dans quel état je quitte la rencontre?

Plan de l'activité centrale

1. Échauffement dynamique	2. Série d'exercices inspirés de l'aéroboxe
Chanson : *Shake Your Groove Thing* (5:46) -Rouler tête/cou -Rouler épaules avant/arrière -Circumduction épaules avant/arrière -Mains aux épaules + twist -Genoux hauts alternés (lent, rapide) -Talon-fesse (lent, rapide) -Corde à sauter -Demi-squats	Chanson : *Eye of the Tiger* (4:04) -Biceps -Developpé militaire -Jabs expire (D) -Refrain : football -Biceps -Developpé militaire -Jabs expire (G) -Refrain : football -Combo : squat + jab (D)

-Marche orteils/talons -Shake jambe -3 respirations bras ouverts et déroulement colonne -Shuffle droite, shuffle gauche	-Combo : squat + jab (G) Chanson : *You Shook Me All Night Long* (3:30) -Shuffle sur place -Genoux up (lent, rapide) -Refrain: Jabs alternés -Shuffle sur place -Genoux up (opt kick; lent, rapide) -Refrain : Jabs alternés Chanson : *We Got the Beat* (2:33) -Corde à sauter -Straddle + jabs -Football -Side step + jab croisé
3. <u>Étirements et relaxation</u> (10 mins)	

APPENDICE C

GABARIT TENUE DE DOSSIER

Notes tenue de dossier

Projet : *Bouger, Échanger, Décompresser!* : Groupe d'activité physique pour les résidentes de l'Auberge Madeleine

But : Alléger l'expérience de stress et favoriser le bien-être des femmes

IDENTIFICATION

Date :

Thème :

Activité :

Numéro de la rencontre :

Membres présentes :

Dessin d'attraction interpersonnelle dans le groupe (qui parle a qui, présence de sous-groupe, membre isolé, illustration des rôles) (Berteau, 2013)
ACTIVITÉ PHYSIQUE
DISCUSSION GROUPE

Qualité du climat du groupe et les signes (Berteau, 2013)	**Précisions**
Type de climat (euphorie, apathie, chaleureux, excitation, tension, compétition, etc.)	
Sentiment d'appartenance	
Influence du climat physique sur le climat socio-affectif	
Indices dynamiques d'aide mutuelle (Lussier et Guay, 2011): Partage d'information Confrontation des idées Discussion de sujets tabous Sentiment d'être toutes dans le même bateau Soutien émotionnel Demandes mutuelles Aide à la résolution de problèmes Expérimentation de nouvelles façons d'être Force du nombre	

Unité du groupe, sentiment « nous » (Dimock, 1970)		**Précisions**
Le groupe n'est qu'un rassemblement de personnes ou de sous-groupes où il existe peu de sentiment d'union.		
Il existe un peu de sentiment d'union dans le groupe mais ce sentiment découle davantage de facteurs externes que d'une réelle amitié entre les membres.		
Le groupe est très uni; il ne laisse que peu de place et ne ressent que peu de besoin pour des contacts ou expériences venus de l'extérieur.		
La très forte communauté de buts et d'esprits ressentie par le groupe émerge de réels sentiments d'amitié partagée. Les membres du groupe s'épaulent les uns les autres.		

Rôle joué par l'intervenante (Dimock, 1970)		**Précisions** (jusqu'à quel point le groupe est-il axé sur le travailleur social, ses besoins et ses centres d'intérêt?)
Les activités, les discussions et les décisions du groupe sont axées sur les intérêts, les désirs et les besoins de l'intervenante.		
Le groupe attend de l'intervenante des suggestions et des idées. Le travailleur social décide de ce qu'il faut faire quand un membre se trouve en fâcheuse situation.		
L'intervenante joue le rôle de stimulateur. Elle propose des idées et des façons de faire. Elle aide le groupe à trouver le moyen de prendre ses propres décisions et de résoudre ses difficultés.		
L'intervenante se tient en dehors de la discussion et ne fait que peu de suggestions d'activités à entreprendre. Elle laisse les membres agir eux-mêmes.		

Valeur d'apprentissage des activités (Dimock, 1970)		**Précisions** (les activités proposées permettent-elles aux membres de développer leurs potentialités et d'acquérir des habiletés créatrices?)
Il n'y a que peu de valeur dans les activités; on ne fait qu'effleurer les choses.		
Les activités comportent une certaine valeur mais les membres ne développent pas leurs habiletés.		
Les activités ont beaucoup de valeur et les membres peuvent y exercer quelques-unes de leurs habiletés.		
Il y a beaucoup de valeur et de sérieux dans les activités. Les membres y trouvent un défi pour augmenter leurs habiletés.		

Observation des habiletés de groupe (Middleman, 1990)		
Les habiletés qui suivent devraient se retrouver *de façon constante* dans tout groupe :		Précisions
Penser en termes de groupe.		
Balayer du regard (scanning).		
Favoriser la cohésion.		
Les habiletés suivantes sont plus *ponctuelles :*		
Pour la formation du groupe		
Choisir délibérément des modèles de communication.		
Signaler les réalisations du groupe.		
Préserver l'histoire et la continuité du groupe.		
Énoncer les normes.		
Encourager le développement de traditions et de rituels.		
Pour faciliter le travail du groupe		

Amplifier des messages subtils.		
Atténuer l'impact de messages trop puissants.		
Amener le groupe à réagir à un sentiment ou une émotion exprimée.		
Amener le groupe à réagir à un énoncé ou une question.		
Rediriger les messages.		
Inciter à la pleine participation.		
Remettre les problèmes entre les mains du groupe.		
Rechercher le consensus.		
Susciter différents points de vue.		
Provoquer de nouvelles formes d'expression.		
Construire sur la base des forces individuelles.		

Pistes d'intervention pour la prochaine rencontre	**Commentaires**
Enjeux, difficultés soulevés par les femmes	
Enjeux, difficultés soulevés par l'intervenante	
Besoins nommés ou observés	
Pertinence des activités proposées	
Objectifs pour la prochaine rencontre	
Habiletés à mettre en œuvre	
Lien(s) théorique(s) ou concept(s) à solliciter	

Notes post-rencontre

RÉFÉRENCES

Aubé, T., Pisanu, S., et Merry, L. (2019). La Maison Bleue: Strengthening resilience among migrant mothers living in Montreal, Canada. *PLoS ONE*, *14*(7), e0220107.

Auberge Madeleine. (2015). *À propos de nous*. Faits saillants. http://www.aubergemadeleine.org/index.php/a-propos-de-nous/

Auberge Madeleine. (2021). *Rapport des activités 2020-2021.* (pp. 1-17). Montréal, Québec.

Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of applied sport psychology*, *2*(2), 128-163.

Banyard, V. L. (1995). "Taking another route": Daily survival narratives from mothers who are homeless. *American journal of community psychology*, *23*(6), 871-891.

Banyard, V. L., et Graham-Bermann, S. A. (1995). Building an empowerment policy paradigm: Self-reported strengths of homeless mothers. *American Journal of Orthopsychiatry, 65*, 479–491.

Banyard, V. L., et Graham-Bermann, S. A. (1998). Surviving poverty: Stress and coping in the lives of housed and homeless mothers. *American Journal of Orthopsychiatry*, *68*(3), 479-489.

Berteau, G. (2013). *TRS 2280 : Intervention auprès des groupes en travail social* [notes de cours]. Département de travail social, Université du Québec à Montréal.

Bolsanello, D. (2005). La pertinence de l'éducation somatique auprès des toxicomanes. *Psychotropes*, *11*(1), 91-107.

Bousquet, Richard, Myriam Lafrenière, et Réseau d'aide aux personnes seules et itinérantes de Montréal (RAPSIM). (2016). *L'itinérance à Montréal: au-delà des chiffres*. http://deslibris.ca/ID/10049438.

Center for Addiction and Mental Health. (2021). *Stress.* CAMH. https://www.camh.ca/en/health-info/mental-illness-and-addiction-index/stress

Cheung, A. M., et Hwang, S. W. (2004). Risk of death among homeless women: a cohort study and review of the literature. *Cmaj*, *170*(8), 1243-1247.

Chrisler, J. C., et Lamont, J. M. (2002). Can exercise contribute to the goals of feminist therapy?. *Women et Therapy*, *25*(2), 9-22.

Cloes, M. (2016). L'activité physique, cette inconnue. *Égalité, mixité, intégration par le sport-Equity, diversity, integration through sport*, 17-29.

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*.

Collingwood, T. R., Sunderlin, J., Reynolds, R., & Kohl III, H. W. (2000). Physical training as a substance abuse prevention intervention for youth. *Journal of drug education*, *30*(4), 435-451.

Coulombe, Antoine. (19 août 2014). Processus d'intervention de groupe: Les premiers pas et la syntonisation. *WordPress.* https://praxistravailsocial.wordpress.com/2014/08/19/processus-dintervention-de-groupe-les-premiers-pas-et-la-syntonisation/

Couture, L. (2021). La santé relationnelle : un regard différent sur l'humain pour approcher autrement l'état d'itinérance. Dans C. Grimard, P-B. Côté et S-A. Macdonald (dir.), *L'itinérance en bref : mieux comprendre le passage à la rue*. https://www.laruedesfemmes.org/wp-content/uploads/2021/05/Litinerance-en-bref.pdf

Currie, J. (2004). Motherhood, stress and the exercise experience: Freedom or constraint?. *Leisure studies*, *23*(3), 225-242.

Dambuyant-Wargny, G. (2017). L'intervention sociale auprès des plus démunis: prendre en charge le corps vulnérable et le sentiment de honte. *Pensée plurielle*, (1), 85-95.

Dauphin-Johnson, G. (2015). *L'intervention féministe dansée au Québec: repérage documentaire et points de vue de participantes sur le pouvoir d'agir et le corps*. [mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal]. Archipel. https://archipel.uqam.ca/8696/1/M14169.pdf

De Matos, M. G., Calmeiro, L., et Da Fonseca, D. (2009). Effet de l'activité physique sur l'anxiété et la dépression. *La presse médicale*, *38*(5), 734-739.

De Valenzuela, M. P. (2014). Dancing with mothers: A school-based dance/movement therapy group for Hispanic immigrant mothers. *American journal of dance therapy*, *36*(1), 92-112.

Diener, E., Sapyta, J. J., et Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological inquiry*, *9*(1), 33-37.

Dimock, H. G. (1970). Survey of Group Development. Dans *How to observe your group*. Sir George Williams University.

Direction régionale de santé publique. (2021). *Outils d'information.* https://santemontreal.qc.ca/professionnels/drsp/sujets-de-a-a-z/coronavirus-covid-19/maladie-a-coronavirus/#c35049

Duc, R. (2019). *La place et l'évolution des valeurs et de l'éthique dans le travail social aujourd'hui.* [thèse de doctorat, Haute École de Travail Social]. Réro Doc. https://doc.rero.ch/record/327332/files/TB_DUC_Rapha_l.pdf

Flammer, A. (2015). Self-Efficacy. *International Encyclopedia of the Social et Behavioral Sciences*, 504-8. Elsevier. https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25033-2.

Freysinger, V. J., et Flannery, D. (1992). Women's leisure: Affiliation, self-determination, empowerment and resistance?. *Loisir et société/Society and Leisure*, *15*(1), 303-321.

Gallagher, M. W. (2012). Self-efficacy. *Encyclopedia of Human Behavior*. 314-320.

Gélineau, L., Dupéré, S., Bergeron-Leclerc, C., Clément, M., Carde, E., Morin, M. H., ... et Brisseau, N. (2015). Portrait des femmes en situation d'itinérance: de multiples visages. *Revue du CRÉMIS*, *8*(2), 48-55.

Gélineau, L., Seck, A., et Brisseau, N. (2008). *La spirale de l'itinérance au féminin: pour une meilleure compréhension des conditions de vie des femmes en situation d'itinérance de la région de Québec: rapport de la recherche qualitative*. Regroupement de l'aide aux itinérants et itinérantes de Québec.

Giovanni, A. et Robitaille-Grou, P. (2020, 17 août). COVID-19 : les services d'hébergement d'urgence frappés de plein fouet. *Le Devoir.* https://www.ledevoir.com/documents/special/20-08-17_services-herbergement-urgence/index.html

Gonin, A., Dusseault, M., et Hébert, J. (2015). Bien dans mes baskets: Analyse d'un programme d'intervention psychosociale par le sport. *Intervention,(141)*, 65-78.

Gourdon, M. (2018). *Un regard sur la conscience corporelle: du vécu corporel à la représentation mentale de l'acte chez les adultes déficients visuels congénitaux*. [mémoire, Sorbonne Université]. HAL. https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02075860/document

Gravel, Marie-Andrée. (2020, septembre). *Itinérance cachée : définitions et mesures. Au Québec et à l'international*. Institut de la statistique du Québec. https://bdso.gouv.qc.ca/docs-ken/multimedia/PB01600FR_Itinerance_cachee2020H00F00.pdf

Grenier, J., Thibault, S., Bourque, M., Blackburn, D., et Grenier, K. (2019). Rencontres à cœur ouvert avec des femmes en situation d'itinérance. *Sciences Actions Sociales*, (1), 101-122.

Hébert, J. (1998). Sport et arts martiaux comme moyens d'intervention auprès des garçons. *Association canadienne pour la santé des adolescents ACSA-CAAH*.

Hébert, J. (dir.). (2011). *Arts martiaux, sports de combat et interventions psychosociales.* (5e éd.). Presses de l'Université du Québec.

Institut canadien d'information sur la santé. (2007). *Améliorer la santé des Canadiens : santé mentale et itinérance*. Ottawa : ICIS.

Iso-Ahola, S. E., et Park, C. J. (1996). Leisure-related social support and self-determination as buffers of stress-illness relationship. *Journal of Leisure research*, *28*(3), 169-187.

Iwasaki, Y., et Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure sciences*, *22*(3), 163-181.

Iwasaki, Y., Zuzanek, J., et Mannell, R. C. (2001a). The effects of physically active leisure on stress-health relationships. *Canadian journal of public health*, *92*(3), 214-218.

Iwasaki, Y., Zuzanek, J., et Mannell, R. (2001b). Social support, self-esteem, and sense of mastery as mediators of the relationships among physically active leisure, stress and health. *Leisure/Loisir*, *26*(3-4), 257-287.

Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L., et Williams, R. (2002). Leisure as a resource in transcending negative life events: Self-protection, self-restoration, and personal transformation. *Leisure Sciences*, *24*(2), 219-235.

Klinic Community Health Center. (2013). Manuel sur les traumatismes. 2e edition. Manitoba : Klinic Community Health Center. https://trauma-informed.ca/wp-content/uploads/2013/10/Trauma-informed_Toolkit_fr_revised.pdf

Klitzing, S. W. (2003). Coping with chronic stress: Leisure and women who are homeless. *Leisure Sciences*, *25*(2-3), 163-181.

Klitzing, S. W. (2004). Women living in a homeless shelter: Stress, coping and leisure. *Journal of Leisure Research*, *36*(4), 483-512.

La Presse Canadienne. (2021, 28 janvier). Consommation supervisée: une baisse de fréquentation depuis le couvre-feu inquiète. *L'Actualité*. https://lactualite.com/actualites/consommation-supervisee-une-baisse-de-frequentation-depuis-le-couvre-feu-inquiete/

La rue des Femmes. (2018). *Portrait de l'itinérance au féminin : réalité 2018.* https://www.laruedesfemmes.org/wp-content/uploads/2018/11/Litinerance-au-feminin-2018.pdf.

La rue des Femmes. (2021). *Rapport d'activité 2020-2021*. (pp. 1-39). Montréal, Québec. https://www.laruedesfemmes.org/wp-content/uploads/2021/07/Rapport-dactivit%C3%A9s-2020-2021.pdf.

Laberge, D., Morin, D., & Roy, S. (2000). L'itinérance des femmes: les effets convergents de transformations sociétales. *L'errance urbaine*, 83-99.

Laguardia, J. G., et Ryan, R. M. (2000). Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-être: théorie de l'autodétermination et applications. Revue québécoise de psychologie, 21(2), 281–304.

Lanzarini, C. (2003). Survivre à la rue. Violences faites aux femmes et relations aux institutions d'aide sociale. *Cahiers du genre*, (2), 95-115.

Lecomte, J. (2004). Les applications du sentiment d'efficacité personnelle. *Savoirs*, (5), 59-90.

Leung, P. P. Y., Chan, C. L. W., Ng, S. M., et Lee, M. Y. (2009). Towards body–mind–spirit integration: East meets West in clinical social work practice. *Clinical Social Work Journal*, *37*(4), 303.

Levesque, G. (2012). Redevenir les créateurs de notre avenir. *Nouvelles pratiques sociales*, (1), 79-83.

Levy, F. J. (1988). *Dance / movement therapy : a healing art*. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.

Lloyd, K., & Little, D. E. (2010a). Self-determination theory as a framework for understanding women's psychological well-being outcomes from leisure-time physical activity. *Leisure Sciences*, *32*(4), 369-385.

Lloyd, K. M., et Little, D. E. (2010b). Keeping women active: an examination of the impacts of self-efficacy, intrinsic motivation, and leadership on women's persistence in physical activity. *Women et health*, *50*(7), 652-669.

Middleman, R. (1990). Habiletés propres au travail avec le groupe comme entité. *Service social*, *39*(1), 151-159.

Milburn, N., et D'ercole, A. (1991). Homeless women: Moving toward a comprehensive model. *American Psychologist*, *46*(11), 1161.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). (2014). *L'itinérance au Québec : premier portrait.* Québec : Gouvernement du Québec.

Moreau, N., Chanteau, O., Benoît, M., Dumas, M. P., Laurin-lamothe, A., Parlavecchio, L., et Lester, C. (2014). Sports activities in a psychosocial perspective: Preliminary analysis of adolescent participation in sports challenges. *International Review for the sociology of sport*, *49*(1), 85-101.

Nadeau, Jessica. (2021, 9 février). Baisse d'achalandage dans les ressources d'aide: «On ne sait pas où sont les femmes». *Le Devoir*. https://www.ledevoir.com/societe/594851/refuges-on-ne-sait-pas-ou-sont-les-femmes

Namian, D. (2014). L'errance à l'heure de la « cinétique politique » : du nomadisme à l'immobilisme des corps. *Pensée plurielle*, 35, 33-42. https://doi-org.proxy.bibliotheques.uqam.ca/10.3917/pp.035.0033

Organisation mondiale de la Santé. (2020, 26 novembre). *Activité physique*. https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Patrick, C. (2014). *Aboriginal homelessness in Canada: A literature review*. Canadian Homelessness Research Network.

Pylvänäinen, P. (2008). A dance/movement therapy group as a community outreach for intercultural women in Tokyo. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, *3*(1), 31-44.

Racine, G. (1991). Les maisons d'hébergement pour femmes sans abri: plus qu'un toit. *Santé mentale au Québec*, *16*(2), 67-88.

Rondier, M. (2004). A. Bandura. Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle. Paris: Éditions De Boeck Université, 2003. *L'orientation scolaire et professionnelle*, (33/3), 475-476.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, *55*(1), 68.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *57*(6), 1069.

Schmais, C. (1985). Healing processes in group dance therapy. *American Journal of dance therapy*, *8*(1), 17-36.

Table des groupes de femmes de Montréal. (2015, mars). *L'itinérance des femmes, vers un meilleur partage des connaissances et des pratiques. Résultats du sondage auprès des groupes de femmes et des groupes communautaires travaillant auprès des femmes en situation d'itinérance ou à risque de le devenir dans la région montréalaise*. https://tgfm.mbiance-s5.com/files/Publications/Itin%C3%A9rance/itinerance-des-femmes-vers-un-meilleur-partage.pdf

Turcotte, D et Lindsay, J. (2014). L'intervention sociale auprès des groupes. Gaëtan Morin Éditeur.

Turner, H. (2011). Concepts for effective facilitation of open groups. *Social work with groups*, *34*(3-4), 246-256.

Velija, P., Mierzwinski, M., et Fortune, L. (2013). 'It made me feel powerful': women's gendered embodiment and physical empowerment in the martial arts. *Leisure studies*, *32*(5), 524-541.

Volk, E. (2000). Prise de conscience par le mouvement. Méthode Feldenkrais, Encycl. Med. Chir., Kinésithérapie-Médecine Physique. *Réadaptation*, 26-061.

Walsh, C. A., Hanley, J., Ives, N., et Hordyk, S. R. (2015). Exploring the experiences of newcomer women with insecure housing in Montréal Canada. *Journal of International Migration and Integration*, *17*(3), 887-904