

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

RENOUER AVEC SON CORPS PAR UNE INTERVENTION DE GROUPE JUMELÉE AU YOGA :  
UN PROJET AUPRÈS DES FEMMES AYANT VÉCU UNE OU PLUSIEURS INCARCÉRATIONS

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAÎTRISE EN TRAVAIL SOCIAL

PAR

CAMILLE NADEAU-PERRIER

AOÛT 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

Ce mémoire, qui a été un projet extrêmement stimulant et ponctué de nombreux défis, ne se serait pas réalisé sans l'apport de nombreuses personnes qui m'ont soutenue et apporté de l'énergie dans les moments plus difficiles.

Tout d'abord, je voudrais remercier les participantes au projet. C'est grâce à vous que ce projet a pu voir le jour. Vous en avez été le cœur et l'essence et vous avez été extrêmement accueillantes et chaleureuses. Je vous remercie de votre confiance et de votre engagement tout au long du parcours du groupe. Votre vulnérabilité et vos partages ont permis de faire émerger ce mémoire. Votre résilience et votre force sont une source d'inspiration.

Un énorme merci est adressé au personnel de la Maison Thérèse-Casgrain qui a rendu ce projet possible. Plus particulièrement à Anne-Céline Genevois et aux intervenantes de la permanence qui m'ont aidée dans la mise en place du projet. Merci de votre accueil et de votre disponibilité.

À ma directrice, Catherine Chesnay, qui m'a écoutée et soutenue dès le début de cette démarche, merci d'avoir cru en mon projet et de m'avoir appuyée tout au long de celui-ci. Ton encadrement, ton accueil chaleureux, tes connaissances et ta rigueur intellectuelle m'ont permis de le mener à terme. Merci également à Geneviève Dauphin-Johnson, qui m'a supervisée tout au long de mon projet d'intervention. Ta créativité et ton support m'ont soutenue dans ce processus stressant, en plus de m'aider à développer des réflexions qui m'ont été précieuses pour la rédaction.

Enfin, ce projet n'aurait pu prendre forme sans l'apport de ma famille. Tout d'abord, merci à ma mère, Hélène, qui m'a appuyée dans mon parcours de maîtrise. Tes nombreuses relectures, ta capacité de croire en moi et ton soutien ont été précieux. Merci à ma sœur, Chloé, et à mon père, Yves, pour votre support et votre présence. Il est aussi incontournable de reconnaître l'apport de mes proches qui ont été un appui tout au long de cette aventure. Un merci spécial à Sylvianne et Jessica pour leur relecture de ce mémoire et à Élane pour les échanges et les moments de rédaction. Je souhaite également souligner le soutien et l'écoute de Camille, Audrey, Marguerite et Alexandra. Enfin, merci à mon copain, Julien. Ton écoute, ton humour et ta présence ont été essentiels dans les derniers milles de ce projet et ta bonne humeur perpétuelle m'a permis de mener à terme ce mémoire.

## **DÉDICACE**

*Je dédie ce mémoire à toutes les femmes qui ont vécu une  
forme de violence ayant eu une incidence sur leur corps.*

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	ii
DÉDICACE .....	iii
RÉSUMÉ.....	viii
ABSTRACT .....	ix
INTRODUCTION .....	1
CHAPITRE 1 PROBLÉMATIQUE .....	5
1.1 Femmes incarcérées : un bref portrait .....	5
1.1.1 Des réalités multiples .....	7
1.2 Au-delà de la dualité : Victimisation et criminalisation .....	9
1.2.1 <i>The sexual abuse to prison pipeline</i> .....	10
1.3 L’incarcération : constats et impacts .....	11
1.3.1 L’établissement carcéral : une institution totalitaire .....	12
1.3.1.1 Une institution pensée par et pour les hommes.....	13
1.3.2 La sortie du milieu carcéral .....	14
1.3.2.1 La maison de transition, un espace en teinte de gris.....	15
1.4 L’incarcération : un impact pluriel .....	15
1.4.1 Un impact qui s’ancre dans le corps.....	16
1.5 Renouer avec leur corps.....	18
1.6 Question, objectifs de recherche et pertinence pour le travail social.....	19
CHAPITRE 2 CADRE CONCEPTUEL .....	21
2.1 L’interactionnisme symbolique.....	21
2.1.1 L’interactionnisme symbolique et le travail social.....	23
2.1.1.1 L’interactionnisme symbolique et le travail social de groupe.....	24
2.1.2 L’apport de Goffman .....	26
2.1.2.1 Une carrière ?.....	27
2.1.2.2 Le stigmate : marque de la criminalité .....	28

2.1.2.3	De multiples stigmates .....	30
2.1.2.4	Un stigmaté ancré dans le corps .....	31
2.1.3	La pertinence de ce cadre pour le projet d'intervention .....	32
2.2	Le corps dans la société .....	33
2.2.1	De quel corps parle-t-on ? .....	33
2.2.2	Les perspectives du corps dans la société.....	34
2.2.2.1	Le corps féminin dans la société.....	36
2.2.3	La place du corps dans le travail social.....	37
2.3	Penser l'interaction en fonction du corps.....	38
CHAPITRE 3 MÉTHODOLOGIE.....		41
3.1	Méthodologie de l'intervention .....	41
3.1.1	Le travail social de groupe.....	41
3.1.2	Un groupe de soutien axé sur l'aide mutuelle .....	42
3.1.3	Un groupe sensible aux traumatismes.....	44
3.1.4	Un groupe combiné.....	45
3.2	Le yoga comme outil complémentaire à l'intervention.....	45
3.2.1	Le yoga sensible aux traumatismes.....	46
3.2.1.1	La conscience de soi : concept-clé.....	47
3.2.2	Le yoga sensible aux traumatismes auprès des femmes judiciairisées : un atout à l'intervention .....	48
3.3	Méthodologie de la recherche.....	50
3.3.1	Stratégie de la démarche .....	50
3.3.2	Stratégie de la recherche .....	52
3.3.2.1	Échantillonnage .....	52
3.3.2.2	Recrutement et consentement .....	52
3.3.2.3	Les outils de collecte de données.....	53
3.3.2.4	Stratégie d'analyse .....	53
3.3.2.5	Biais et limite de la recherche .....	54
3.3.2.6	Enjeux éthiques .....	54
CHAPITRE 4 PROJET D'INTERVENTION .....		56
4.1	Présentation du milieu d'intervention.....	56
4.1.1	Entre commande et réalité .....	57
4.2	Le projet d'intervention .....	57
4.2.1	Le recrutement une belle surprise .....	57

4.2.2	Les rencontres pré-groupe .....	58
4.2.2.1	Profil des participantes.....	58
4.2.3	La première rencontre.....	59
4.2.4	Le déroulement des séances.....	61
4.2.4.1	Un thème afin de développer un langage commun.....	61
4.2.5	La dernière rencontre.....	62
4.2.6	Les entretiens post-groupe.....	62
4.3	Thèmes émergents du projet.....	63
4.3.1	L'expérience de groupe .....	63
4.3.1.1	L'aide mutuelle : vecteur de connexion .....	64
4.3.2	Le corps : de multiples rapports et usages.....	65
4.3.2.1	La connexion au corps .....	67
4.3.3	Le yoga : vision et bénéfice .....	69
4.3.4	L'incarcération et son impact.....	71
CHAPITRE 5 DISCUSSION .....		74
5.1	Les imaginaires sociaux du corps .....	76
5.1.1	Une dualité créant l'absence.....	76
5.1.2	Comment parler de ce corps absent ? .....	78
5.1.3	Où réfléchir le corps ? .....	80
5.2	La mise en scène du corps .....	82
5.2.1	Un corps parfois visible .....	83
5.2.2	Les usages du corps.....	84
5.3	La (dé)connexion au corps .....	87
5.3.1	Le parcours de vie et son impact sur la connexion .....	88
5.3.2	Le corps de la femme incarcérées : prolongement du stigmaté ?.....	91
5.3.3	Des expériences plurielles.....	92
5.3.4	La connexion au corps.....	93
5.3.5	De multiples couches en interaction.....	95
5.4	Une intervention incluant le corps comme rite de vivification.....	96
5.4.1	La connexion avec les autres et soi-même.....	96
5.4.1.1	L'aide mutuelle : vecteur de connexion .....	97
5.4.1.2	Une aide mutuelle ancrée dans le corps .....	99
5.4.1.3	L'apport du yoga.....	100

5.4.2 Le yoga jumelé au groupe comme rite de vivification .....	101
5.5 Conclusion.....	103
CONCLUSION .....	105
ANNEXE A Entretien individuel avant le groupe .....	109
ANNEXE B Entretien après le groupe .....	111
ANNEXE C Formulaire de consentement .....	112
ANNEXE D Tableau des objectifs du groupe.....	117
ANNEXE E Grille des dynamiques d'aide mutuelle.....	118
ANNEXE F Grille d'évaluation multidimensionnelle de la conscience de soi .....	120
ANNEXE G Profil des participantes .....	123
ANNEXE H Certification D'éthique .....	124
BIBLIOGRAPHIE.....	125



## RÉSUMÉ

Ce mémoire porte sur une intervention de groupe jumelée à une pratique de yoga auprès de femmes ayant été incarcérées. Plus précisément, ce mémoire porte sur un projet d'intervention ayant eu lieu à la Maison Thérèse-Casgrain à l'hiver 2021. L'objectif de ce groupe était d'offrir aux femmes un espace pour (re)nouer une relation avec leur corps, par le biais d'un groupe axé sur l'aide mutuelle jumelé à une pratique de yoga. Ce groupe, d'une durée de huit semaines, était composée de six femmes. Ce mémoire vise à illustrer les impacts et les bénéfices qui ont découlé de ce groupe, en explorant quatre thèmes, soit le corps, l'incarcération, l'expérience au sein du groupe et le yoga. L'analyse appréhende le corps comme complexe et composé de trois couches inter reliées qui traduisent l'expérience des femmes au sein du groupe. La première couche fait écho aux représentations sociales présentes dans la société, la deuxième à la mise en scène du corps et la troisième à la question du corps connecté. Il apparaît ainsi que la modalité d'intervention proposée a agi comme une intervention globale permettant aux femmes l'amorce d'une relation avec leur corps.

Mots-clés : Travail social de groupe, femme incarcérée, corps, yoga

## **ABSTRACT**

This research is about a group intervention paired with a yoga practice carried out with women who have been imprisoned. More precisely, this research is on an intervention project that took place at the Maison Thérèse-Casgrain in winter 2021. The objective of this group was to offer women a space in order to (re)establish a relationship with their body, through a mutual aid-focused group paired with a yoga practice. This eight-week group was made up of six women. This dissertation aims to illustrate the impacts and benefits that have arisen from this group, by exploring four themes: the body, incarceration, the group experience and yoga. The analysis views the body as complex and composed of three interrelated layers, which illustrate the experience of women within the group. The first layer echoes the social representations present in society, the second the staging of the body and the third the question of the connected body. It thus appears that the proposed intervention modality acted as a global intervention, allowing women to initiate a relationship with their body.

Keywords : Social group work, incarcerated woman, body, yoga

## INTRODUCTION

*With yoga, I reclaimed my body. That is a gift because I so hated my body.  
Or claimed it, not reclaimed it, because I was so young. I claimed it. It was a  
long process to consider myself not an outline... I think yoga helped define.  
Just inhabiting my own skin is a major step forward.*

Rhodes, 2015, p. 250

L'expérience humaine est foncièrement corporelle (Le Breton, 2018). En effet, le corps, reflet de notre identité<sup>1</sup>, est au cœur de notre quotidien et le centre de multiples interactions (Le Breton, 2018). À la fois insaisissable et soumis aux pressions sociales, il est complexe, car propre à chacun. Le Breton (2018) énonce que la corporéité – terme qui réfère à l'expérience corporelle et au caractère construit du corps – se doit d'être comprise « comme un phénomène social et culturel, matière de symbole, objet de représentations et d'imaginaires » (Le Breton, 2018, p. 3). Ainsi, la corporéité humaine est unique et elle est le fruit des expériences et des parcours de vie dans un contexte sociohistorique particulier.

Dans ce mémoire, la question de la corporéité des femmes incarcérées est explorée. Plus précisément, un questionnement est soulevé au niveau de l'impact de l'incarcération sur ces femmes et sur leur corps. Ces questions ont été relevées par Frigon (2000, 2012), qui a exploré l'impact de la prison sur le corps féminin. L'auteure souligne que l'incarcération teinte la corporéité des femmes en les amenant à vivre diverses expériences ancrées dans le corps, comme la maladie, le vieillissement et le contrôle présent au sein de la prison. Quant à Van Der Kolk (2019), il met de l'avant le fait que certaines expériences, comme les violences interpersonnelles, pourraient avoir une incidence sur la corporéité humaine. C'est pourquoi nous examinons l'impact de ces diverses expériences sur la relation que la femme entretient avec son corps et sur sa perception de celui-ci.

Pourtant central dans notre vie et dans de multiples problématiques rencontrées dans le domaine de l'intervention, le corps demeure peu abordé dans le travail social (Lee, Ng et Leung, 2015) et, de manière plus globale, dans les interventions offertes à la population. Dans les dernières décennies, un intérêt

---

<sup>1</sup> Nous reprenons ici la définition de Hannem (2012), qui mentionne que ce concept fait écho à « soi-même, ses sentiments et ses idées sur soi-même » (p. 128).

grandissant a émergé sur l'importance d'inclure le corps dans l'intervention et de considérer l'impact de certaines problématiques sur le corps (Lee, Ng et Leung, 2015; Van Der Kolk, 2019). Ces constats nous ont amenée à nous poser plusieurs questions dans la perspective du travail social.

Ainsi, il nous est apparu important de nous attarder sur la composante corporelle de l'expérience des femmes incarcérées et de proposer des interventions permettant l'adresser. Nous en sommes donc venue à nous questionner sur la place du corps dans le travail social. En effet, absent des modalités d'intervention, le corps est peu considéré dans la pratique en travail social et dans l'évaluation de la situation de la personne. Cependant, en tant que travailleuse sociale, nous sommes fréquemment confrontées à des problématiques complexes et à des personnes pour qui l'intervention orale ne convient pas. Cette absence du corps et les limites de l'intervention orale nous ont amenée à nous questionner sur la pertinence d'intégrer une pratique corporelle dans une méthodologie d'intervention. Étant à la fois travailleuse sociale et professeure de yoga, nous souhaitons combiner ces deux champs en raison des multiples bénéfices associés à chacun et des constats soulevés plus tôt. En effet, lors de notre découverte du yoga, nous avons expérimenté un médium corporel permettant d'avoir accès à un nouveau monde intérieur comportant de multiples sensations et ressentis. Ainsi, le yoga nous a amenée à expérimenter une corporéité connectée, redéfinie par nos propres termes. Par ailleurs, le yoga a également fait l'objet de plusieurs recherches (Moscone et al, 2015; Strauss et Northcut, 2013; Wagner et Clark, 2019) pour mettre en lumière les bénéfices qui peuvent y être liés pour les populations vivant une problématique qui a une composante corporelle. Le yoga apparaît ainsi comme un ajout à l'intervention qui semble prometteuse pour adresser les problématiques rencontrées par les femmes incarcérées. Ce projet, ambitieux, visait à expérimenter des modalités d'intervention alternatives, soit le yoga, permettant ainsi l'inclusion du corps dans l'intervention auprès de femmes ayant été incarcérées. Ainsi, nous souhaitons explorer les effets d'une pratique de yoga comme outil d'intervention.

Dans ce mémoire, nous explorons également les effets d'une méthodologie d'intervention qui inclut le corps. Il porte sur un projet d'intervention effectué à l'hiver 2021 à la Maison Thérèse-Casgrain auprès de six femmes ayant vécu une expérience d'incarcération. Ce projet visait à combiner un groupe de soutien à une pratique de yoga, dans l'optique d'offrir aux femmes une intervention globale visant à (re)nouer une

relation avec leur corps<sup>2</sup>. Le terme (re)nouer est mis de l'avant afin de démontrer la pluralité des expériences des participantes au projet d'intervention. Pour certaines, une relation avec leur corps était présente antérieurement au projet, tandis que pour d'autres, elle ne l'était pas. Ce faisant, nous nous interrogeons sur les impacts et les bénéfices qui peuvent émerger d'une intervention qui inclut une composante corporelle. La stratégie de recherche visait donc à évaluer les effets et la perception des femmes participantes au projet d'intervention sur cette modalité pour illustrer les bénéfices perçus et expérimentés.

Ce mémoire est composé de cinq chapitres. Le premier vise à exposer la problématique de l'étude, soit les expériences des femmes qui ont vécu une ou plusieurs incarcérations. C'est donc un portrait de ces femmes qui est effectué pour contextualiser la mise en place de notre projet. De plus, un parallèle est fait entre l'impact des expériences de vie et la criminalisation des femmes. Enfin, l'impact de l'institution carcérale sur les femmes et leur corps est examiné. Le second chapitre s'attarde au cadre conceptuel mis de l'avant dans ce projet d'intervention afin de saisir la situation des femmes incarcérées. Il se divise en deux parties. La première, l'interactionnisme symbolique, est liée au travail social et aux écrits de Goffman sur la stigmatisation. La deuxième porte sur le concept du corps pour comprendre le caractère culturel et social de la corporéité humaine. Ce cadre conceptuel permet d'appréhender et d'analyser la complexité de la situation des femmes incarcérées. Le troisième chapitre, également divisé en deux, présente la méthodologie d'intervention. La première partie porte sur les modalités d'intervention qui ont été utilisées et sur leur pertinence face à la situation des femmes ayant été incarcérées. Cette partie traite également du modèle d'intervention utilisé, soit le travail social de groupe axé sur l'aide mutuelle jumelée à une pratique de yoga sensible aux traumatismes. La seconde partie présente la méthodologie de recherche, soit les balises qui ont été utilisées pour rendre compte de l'expérience des participantes face à la modalité d'intervention. Le quatrième chapitre fait état du déroulement du projet d'intervention et de l'organisme où il s'est tenu. De plus, les résultats émanant du processus de groupe sont présentés par thèmes pour refléter les propos et les réflexions des participantes. Enfin, dans le cinquième chapitre, les résultats sont discutés et analysés. Pour ce faire, des liens entre notre cadre théorique ont été effectués pour rendre compte de notre analyse découlant du projet d'intervention. Pour saisir la complexité de l'expérience corporelle des femmes, une proposition du corps composé de plusieurs couches est émise et les apports

---

<sup>2</sup> Nous référons au fait de se sentir connecté à son corps de manière bienveillante et cet aspect sera développé plus loin.

de notre projet d'intervention sont également énoncés. Finalement, dans la conclusion, un retour réflexif sur la démarche de ce projet d'intervention et ses limites sera fait. Parallèlement, des recommandations pour la pratique du travail social seront énoncées.

## **CHAPITRE 1**

### **PROBLÉMATIQUE**

Ce chapitre présente la problématique de la recherche, soit l'impact de l'incarcération sur la corporéité des femmes et les bénéfices potentiels qui peuvent émerger d'une modalité d'intervention incluant un aspect corporel. Il permet d'appréhender la situation des femmes incarcérées pour découvrir les constats ayant mené à la mise en place du projet d'intervention. Pour ce faire, un portrait des femmes incarcérées est d'abord présenté dans le but de mettre en lumière les caractéristiques de cette population. Par la suite, les liens entre les expériences de violence vécues par les femmes et la criminalisation sont énoncés. Ensuite, la question de l'incarcération est adressée. Tout d'abord, la prison comme institution totalitaire et son aspect éminemment genré sont décrits. Puis, le contrôle effectué sur la femme par l'institution carcérale est explicité à travers la sortie de prison et la maison de transition. Ces multiples aspects permettent de saisir l'impact de l'incarcération sur les femmes. Une proposition est ensuite énoncée afin d'explorer la possibilité pour la femme de (re)nouer avec son corps à travers une intervention de groupe qui inclut une pratique de yoga en regard des besoins soulevés par la littérature. Pour conclure, la pertinence de ce projet pour le travail social est exposée.

#### 1.1 Femmes incarcérées : un bref portrait

Au Canada, les femmes sont principalement incarcérées dans deux types d'établissements carcéraux, soit les prisons provinciales ou les pénitenciers fédéraux. Depuis 2016, les femmes « prévenues, en l'attente d'un procès et dont la liberté sous caution n'était pas accordée, ou recevant des sentences de prison de deux ans moins un jour » (L'Écuyer, 2017, p. 21) sont principalement incarcérées à l'établissement Leclerc situé à Laval (L'Écuyer, 2017). Depuis le début des années 2000, celles recevant une sentence de deux ans et plus sont emprisonnées à l'établissement Joliette, sous sentence fédérale (Frigon, 2000). La situation de ces deux établissements diffère grandement et a un impact différent sur les femmes. Pour ces raisons, le portrait des femmes incarcérées sera présenté, lorsque pertinent, en faisant une distinction entre l'incarcération dans une prison provinciale ou un pénitencier fédéral. La section qui suit s'attardera aux caractéristique démographiques de la population des femmes incarcérées.

La faible proportion des femmes incarcérées a longtemps contribué à invisibiliser leurs réalités (Rostaing, 2018). Néanmoins, depuis les années 1970, le champ de la recherche et les institutions se sont davantage

penchés sur leurs besoins et conditions spécifiques (Chéné et Chouinard, 2018). Au niveau fédéral et au provincial, elles représentent 6 % de l'ensemble de la population carcérale (Chéné et Chouinard, 2018; Service correctionnel Canada, 2019). D'ailleurs, cette population est en croissance depuis plusieurs décennies, augmentant davantage que la population carcérale masculine (Chéné et Chouinard, 2018; Ricordeau, 2019). Mentionnons que les femmes autochtones sont surreprésentées au sein du système judiciaire provincial et fédéral, et qu'elles représentent la population qui croît le plus rapidement (Mahony, Jacob et Hobson, 2017; Service correctionnel Canada, 2019; Welsey, 2012).

Selon le ministère de la Sécurité publique, qui prend en charge les femmes incarcérées au provincial, les femmes autochtones ne présentent pas les mêmes caractéristiques psychosociales que l'ensemble de la population féminine. On note que près de « quatre femmes incarcérées sur cinq n'ont pas fait d'études supérieures (niveau collégial ou universitaire) » (Chéné et Chouinard, 2018, p. 16). Par ailleurs, les femmes incarcérées sont globalement moins intégrées au marché du travail (Chéné et Chouinard, 2018). En ce qui a trait à la santé, environ 12,7 % des femmes ont une problématique de santé mentale ou physique (Chéné et Chouinard, 2018, p. 19), dont plus de la moitié prennent des médicaments d'ordonnance (ministère de la Santé publique, 2018). Les idéations suicidaires sont aussi une problématique davantage présente chez cette population, soit 30,6 % (Chéné et Chouinard, 2018 p. 19). Enfin, environ 28,4 % des femmes ont aux moins une personne à charge (Chéné et Chouinard, 2018 p. 17).

En ce qui concerne les femmes incarcérées au sein de l'appareil carcéral fédéral, certaines similitudes et différences surgissent. En effet, comme au sein du système provincial, les femmes incarcérées au fédéral sont généralement plus jeunes que l'ensemble de la population (Mahony, Jacob et Hobson, 2017; Société Elizabeth-Fry, 2011). De plus, elles sont en majorité célibataires et n'ont pas de travail (Mahony, Jacob et Hobson, 2017; Société Elizabeth-Fry, 2011). Cependant, au sein du système fédéral, une plus grande proportion des femmes sont mères. En effet, « deux tiers des femmes sous sentence fédérale sont mères et 70 % de celles-ci élèvent seules leurs enfants » (Blanchard, 2002, dans Société Elizabeth-Fry, 2011). Enfin, les femmes incarcérées présentent aussi des taux plus élevés de toxicomanie et de problématiques de santé mentale que le reste de la population (Service correctionnel Canada, 2019).

Ce bref portrait des femmes incarcérées au Québec permet d'établir quelques constats. En effet, certains groupes sont surreprésentés au sein du milieu carcéral : femmes autochtones, femmes avec une problématique de santé mentale, femmes racisées, femmes avec une problématique de consommation,



femmes provenant d'un milieu défavorisé et jeunes femmes (Marcus-Mendoza, 2010). Un portrait global des femmes incarcérées peut ainsi être tracé. Cependant, il est important de s'attarder sur certaines spécificités propres à la population carcérale féminine.

#### 1.1.1 Des réalités multiples

Tel que soulevé plus tôt, certaines caractéristiques communes permettent de rendre compte de la population des femmes incarcérées, mais certaines particularités apparaissent, illustrant ainsi la présence de sous-groupes au sein de cette population. Il est important de s'y attarder afin de comprendre les réalités qui leur sont propres et les phénomènes qui y sont reliés.

Tout d'abord, les femmes autochtones sont surreprésentées au sein du milieu carcéral provincial et fédéral. Elles représentent « 42 % des délinquantes incarcérées et 27 % des délinquantes sous surveillance dans la collectivité » (Service correctionnel Canada, 2018, p. 1). Selon Wesley (2012) et Chartrand (2019), la surreprésentation des femmes autochtones est expliquée par les multiples oppressions auxquelles elles ont fait et font encore face au sein de la société. Ces préjudices sont observés par des mesures colonialistes, entre autres les pensionnats (Welsey, 2012). D'ailleurs, Chartrand (2019) rapporte que le lien entre criminalisation et colonialisme est direct. Elle affirme que l'institution carcérale agit comme une mesure issue du colonialisme qui s'inscrit en continuité avec les pensionnats. Ainsi, c'est un vécu empreint d'injustices sociales et de violences structurelles qui influence les trajectoires des femmes autochtones menant à l'incarcération (Welsey, 2012) et qui contribue également à maintenir des violences envers ces femmes en reproduisant les mécanismes du système colonial. En effet,

*justice system works against Indigenous people at every level, from police checks and arrests (e.g., Nettelbeck and Smandych, 2010) to bail denial and detention (e.g., Roberts and Stenning, 2002), sentencing miscarriages and disparities (e.g., Roberts and Melchers 2003; Roberts and Reid 2017), and higher rates of imprisonment, classification, and segregation (e.g., Martel 2001; LaPrairie 2002).* (Chartrand, 2019, p. 68).

Comme le rapporte Chartrand (2019), il apparaît important de ne pas appréhender le colonialisme comme appartenant au passé, puisqu'il demeure présent dans la société actuelle, il mène à l'incarcération et à la surreprésentation des femmes autochtones.

Au niveau provincial, il est important de souligner que les femmes sont en majorité incarcérées pour de courtes peines, puisque « le principal groupe de durée est celui d'un mois à deux ans moins un jour (18,7 %) et le deuxième en importance est le groupe de durée d'un jour (15,9 %) » (Chéné et Chouinard, 2018,

p. 26). Ainsi, la durée moyenne de séjour en milieu carcéral est de 46,1 jours (Ministère de la Sécurité publique, 2013, p. 26). Cette durée est problématique puisque ce type de peine fait en sorte que les personnes incarcérées obtiennent une « sous-prestation de services » (Ministère de la Sécurité publique, 2013, p. 2). Ainsi, les femmes ne peuvent pas avoir accès aux services dont elles ont besoin en raison de la brièveté de leur séjour. De plus, la courte durée des peines vient créer un phénomène dit de « porte tournante » (Ministère de la Sécurité publique, 2013). Un rapport sur la situation des hommes et des femmes ayant reçu une courte peine a mis en lumière que « les détenus condamnés à des peines de moins de 12 mois ont déjà fait l'objet, en moyenne, de 16 condamnations » (Ministère de la Sécurité publique, 2013, p. 5). Ce fait est également observable lors des peines discontinues. Ce type de peine correspondant alors en une sentence effectuée de manière fractionnée, par exemple la fin de semaine (Chéné, 2016). Lors de ces peines, les femmes se retrouvent dans des conditions d'incarcération difficiles et ne bénéficient pas de services (Protecteur du citoyen, 2018). Bref, ce phénomène peut contribuer à augmenter la vulnérabilité des femmes incarcérées en ne leur offrant pas de services et en contribuant à fragiliser leur milieu d'origine.

Au niveau fédéral, la majorité des femmes purgent une peine de moins de cinq ans (Service correctionnel Canada, 2019). C'est ainsi une minorité de femmes qui reçoivent une longue peine (Service correctionnel Canada, 2019). Dans leurs écrits, Gender et Player (2020) s'attardent à l'impact des peines longues sur les femmes et à leurs besoins en termes de réhabilitation. Il apparaît que les peines longues « *are not only gendered but uniquely harmful to women* » (Gender et Player, 2020, p. 2). En effet, les auteures précisent que les difficultés d'adaptation des femmes ayant une sentence à perpétuité mettent en lumière le deuil et la culpabilité liés à la perte de liberté et à l'acte criminel (Wright et al., 2017, dans Gender et Player, 2020). Elles mettent aussi de l'avant que, dans ce cas, la réhabilitation devrait être effectuée au sein de l'institution carcérale. Il apparaît donc important de nuancer ces propos puisque, comme Ricordeau (2019) l'avance, le système carcéral échoue actuellement à sa mission de réhabilitation et peut contribuer à exacerber certaines expériences traumatiques ayant été vécues par les femmes lors de l'incarcération et antérieurement à celle-ci. Gender et Player (2020) mentionnent également l'importance de revoir les interventions visant la réinsertion sociale à l'intérieur de l'établissement afin de surmonter les défis rencontrés.

Enfin, un dernier phénomène à considérer est la situation des mères incarcérées. Tel que mentionné précédemment, un nombre important de femmes incarcérées ont au moins une personne à charge. Mais

à la différence de leurs homologues masculins, les femmes ne peuvent compter que sur peu de soutien de la part de leur partenaire à l'extérieur (Ricordeau, 2019). Ainsi, les mères incarcérées ont un risque accru de voir leurs enfants placés ou de perdre un droit de garde (Ricordeau, 2019). Blanchard (2002) explore cette question dans son article sur « La situation des mères incarcérées et de leurs enfants au Québec ». L'auteure souligne que plusieurs problématiques peuvent être engendrées par l'incarcération, tant au niveau de la mère que de l'enfant (MacLeod, 1986, dans Blanchard, 2002). Parallèlement, ces préoccupations en lien avec la séparation et renforcées par l'incarcération affectent la capacité de réhabilitation des femmes (Blanchard, 2002). De plus, bien que des services soient présents en contexte carcéral, ceux-ci ne semblent pas adaptés aux besoins des femmes et des enfants, ce qui peut contribuer aux difficultés rencontrées par les mères incarcérées.

Somme toute, le portrait des femmes incarcérées est complexe et hétérogène, rendant le parcours de chaque femme unique. Selon nous, cet aspect rend l'impact du milieu carcéral hétérogène, dû au parcours de chaque femme et à son appartenance à certains sous-groupes. Il est donc important de jeter un éclairage structurel sur le parcours des femmes et de prendre en considération de multiples phénomènes. En particulier, un lien émerge entre le fait d'avoir vécu certaines expériences de vie, comme la violence conjugale, et la criminalisation. La prochaine section portera spécifiquement sur ce lien.

## 1.2 Au-delà de la dualité : Victimisation et criminalisation

Selon la littérature portant sur les femmes incarcérées, elles ont vécu une ou plusieurs incarcérations et ont rencontré de multiples problématiques antérieurement à celle-ci (Strimelle et Frigon, 2007). Ces difficultés seraient présentes au niveau des dépendances, de la vulnérabilité du milieu social et de la faible affiliation au marché du travail. De plus, plusieurs femmes incarcérées disent avoir un passé empreint de violences sexuelles, physiques ou psychologiques (Jones, Worthenb, Sharp et McLeod, 2018; Strimelle et Frigon, 2007). Les statistiques décrivant la population des femmes incarcérées font état d'une prévalence d'expériences de victimisation supérieures à celles des femmes qui n'en ont pas vécu, et ce, tant dans l'enfance qu'à l'âge adulte (Jones et al, 2018). Dans son rapport sur la situation des femmes incarcérées aux États-Unis, la Vera Institute of Justice (2016) met de l'avant que 86 % des femmes auraient vécu de la violence sexuelle, 77 % de la violence de la part d'un partenaire et 60 % de la violence de la part du donneur de soins. Ces expériences viendraient ainsi créer des « couches de souffrance » (Strimelle et Frigon, 2007) et placeraient la femme dans la « logique de victimisation et de souffrance » (Strimelle et Frigon, 2007, p. 175). Dans le cadre de ce mémoire, c'est le terme victimisation qui est mis de l'avant, afin

de refléter la pluralité des expériences de vie des femmes et de ne pas l'ancrer dans un vocabulaire attribuable au domaine biomédicale.

Cette victimisation aurait un impact sur la femme et pourrait mener à la criminalisation. Ainsi, le parcours des femmes pouvant mener à l'incarcération serait différent de celui des hommes. En effet, des recherches ont établi le lien entre les expériences de violence vécues dans le passé et l'incarcération de ces femmes (Day, Gerace, Oster, O'Kane et Casey, 2018; Jones et al, 2018). Ce faisant, la criminalisation des femmes serait le résultat « d'un environnement social défavorisé, d'un passé marqué d'abus, de marginalisation, d'exclusion sociale et d'oppression » (Fiset, 2019, p. 11). Il apparaît alors primordial d'avoir une lecture structurelle des enjeux vécus par les femmes, en amont de l'incarcération, en raison de l'apparente corrélation entre ces aspects. C'est qui sera illustré dans la prochaine section via le concept *The sexual abuse to prison pipeline*<sup>3</sup> (Saar, Epstein, Rosenthal et Vafa, 2015).

#### 1.2.1 *The sexual abuse to prison pipeline*

Tel qu'abordé plus tôt, les problématiques rencontrées par les femmes pourraient mener à la judiciarisation. Dans le rapport, *The sexual abuse to prison pipeline : The girls story* (Saar et al, 2015), les auteures démontrent le lien entre les agressions sexuelles et le système de justice juvénile aux États-Unis. Elles affirment que le fait d'avoir vécu des abus sexuels, et donc une expérience de victimisation, est un chemin vers la criminalisation (Saar et al, 2015). Pour ces auteures, le comportement criminel serait une réaction aux traumatismes et violences vécus par ces jeunes (Saar et al, 2015, p. 7). De plus, un rapport du US Attorney General's Task Force on Children a conclu qu'une expérience de judiciarisation peut être associée à un trauma vécu dans l'enfance (Saar et al, 2015, p. 7).

Cette vulnérabilité, due à l'acte criminel, accroît les chances de conduire à une incarcération en raison des normes présentes dans la société. En effet, la criminalisation serait perçue comme une infraction aux normes et stéréotypes associés aux femmes, même si le trauma est à l'origine du comportement (Saar et al, 2015, p. 7). De plus, les problématiques rencontrées initialement seront exacerbées par le milieu carcéral en raison du manque de ressources qu'adressent la violence et les traumatismes vécus (Saar et al, 2015).

---

<sup>3</sup> « Le pipeline de l'abus sexuel à la prison ». Nous avons conservé ce concept en anglais pour faciliter sa compréhension.

Cette problématique serait davantage présente au sein des communautés racisées et des communautés autochtones (Saar et al, 2015).

Plusieurs recherches ont clarifié le lien présent entre victimisation, criminalisation et incarcération (Richie, 1996 ; Sudbury, 2005, dans Mardorossian, 2012). Cependant, bien que reconnu par les études, le lien entre le statut de criminelle et de victime le serait peu par la société et le milieu carcéral (Mardorossian, 2012). Ce qui serait attribuable à la transgression de normes sociales liées à la criminalité. En effet, une fois le statut de criminelle acquis, la reconnaissance de la victimisation demanderait une déconstruction d'une dualité de ces deux identités mises de l'avant dans notre société (Mardorossian, 2012). Les services tendent à s'ancrer dans cette dualité, reconnaissant peu les besoins des femmes. Ce faisant, les institutions contribuent à recréer des violences auprès de cette population déjà vulnérable. Il apparaît ainsi important de déconstruire cette dualité pour adapter les services et les interventions à la réalité des femmes judiciairisées.

Bref, c'est la pauvreté, le racisme, le sexisme, la violence et la dépendance qui pourraient être à l'origine de la criminalisation de la femme (Mardorossian, 2012). Il serait donc important d'apporter un éclairage global sur cette problématique afin de mettre en lumière les inégalités qui contribuent à augmenter la vulnérabilité des femmes, en plus d'accroître la marginalité sociale. Dans la prochaine section, l'impact du milieu carcéral sur les femmes sera explicité afin de mettre en lumière les problématiques qui peuvent y être exacerbées. De cette section émerge le besoin de prendre en compte les logiques sous-jacentes menant à la criminalité des femmes. En effet, celles-ci semblent primordiales dans la compréhension de l'impact de l'institution carcérale sur la femme. De plus, il semble que l'incarcération pourrait être le symptôme de difficultés rencontrées par les femmes. Cet aspect semble particulièrement important à théoriser dans la conception de notre projet d'intervention. D'ailleurs, ce sont ces causes sous-jacentes que nous tenterons d'adresser dans notre projet d'intervention. Celui-ci, détaillé dans le troisième chapitre, mettra en place un cadre d'intervention incluant la prise en compte des difficultés rencontrées antérieurement à l'intervention. C'est donc également le processus d'incarcération des femmes qui sera explicité afin de mettre en lumière les problématiques qui peuvent y être liées.

### 1.3 L'incarcération : constats et impacts

Au Canada, l'incarcération des femmes s'est transformée au fil du temps. En effet, jusqu'aux années 1990, il n'existait qu'un pénitencier fédéral pour femmes au Canada. Cette situation provoquait de nombreuses

problématiques, en plus de fragiliser les femmes qui y étaient incarcérées (Strimelle et Frigon, 2003). Un groupe d'étude s'est penché sur les difficultés liées à cette situation menant à un rapport sur *La création de choix* (Strimelle et Frigon, 2003). Ce rapport constitue un tournant pour la situation des femmes incarcérées, puisque plusieurs recommandations sont ressorties, entre autres la création de pénitenciers dans différentes régions du Canada et « la mise en place d'un nouveau modèle correctionnel, plus sensible aux besoins des femmes » (Strimelle et Frigon, 2003, p. 5).

Cependant, le système carcéral « a fait l'objet de nombreuses critiques et remises en question » (Lalande, 2000, dans Strimelle et Frigon, 2007, p. 169). Il apparaît donc que le système ne répond pas aux objectifs de réinsertion sociale d'abord poursuivis. En effet, plutôt que de favoriser cette intégration et cette réinsertion, le système carcéral et pénal contrôle les individus (Bertrand, 2003, dans Fiset, 2019, p. 16). De plus, il a été démontré qu'au niveau provincial, la durée de peine et les conditions d'incarcération vétustes rendent les conditions d'incarcération difficiles. En effet, les femmes n'ont pas accès à des services et peuvent effectuer de nombreux retours en milieu carcéral, fragilisant leur milieu d'origine, comme la perte de leur logement par exemple. L'établissement Leclerc a également fait l'objet de nombreuses critiques en raison de l'insalubrité qui est présente et du traitement réservé aux femmes qui y sont détenues (Nadeau, 2021). Il semble donc que la prison n'effectuerait actuellement pas ce pour quoi elle a été originellement créée. En effet, par sa forme, l'institution carcérale contribuerait plutôt à la création d'autres problématiques pour les femmes. Cet aspect sera d'ailleurs développé dans la section qui suit.

### 1.3.1 L'établissement carcéral : une institution totalitaire

Une prison est un « lieu de détention, matérialisé par un espace fermé et une organisation bureaucratique » (Rostaing, 1997, p. 10). Le système pénal aurait trois fonctions (Ricordeau, 2019). La première est de dissuader les individus d'effectuer un délit ou de récidiver ; la seconde est la rétribution. Par ces mots, Ricordeau (2019, p. 23) entend qu'il s'agit de la perception que « les infractions méritent d'être punies ». Enfin, la troisième fonction est celle de la réhabilitation sociale (Strimelle et Frigon, 2007). Ainsi, le milieu carcéral est mis de l'avant comme un outil permettant à la fois de responsabiliser et de réformer les détenues (Strimelle et Frigon, 2007, p. 169). De plus, une fonction supplémentaire est de temporairement mettre au ban de la société une personne (Ricordeau 2019).

La prison fait écho aux institutions totales, telles que décrites par Goffman (1968) dans son ouvrage *Asile*. Cet auteur définit l'institution totale comme « un lieu de résidence et de travail ou un grand nombre

d'individus placés dans la même situation, coupés du monde extérieur pour une période relativement longue, mènent une vie recluse dont les modalités sont explicitement et minutieusement réglées » (Goffman, 1961, dans Vacheret et Lemire, 2007, p. 77). C'est donc le caractère enveloppant et isolant qui caractérise l'institution totalitaire (Goffman, 1968). Celle-ci s'actualise à travers la frontière présente au niveau des échanges sociaux et la soumission à un cadre et une autorité commune (Goffman, 1968 ; Rostaing, 1997). Ce cadre a un impact sur les personnes incarcérées et il est décrit par Goffman (1968) à travers les rites de mortification. Ces derniers représentent une série de rites qui privent les détenues de leur identité antérieure ; ils sont multiples, tels l'isolement, le dépouillement et les cérémonies d'admission (Goffman, 1968). Ces multiples rites amorcent ainsi la transformation et la dégradation de l'image de soi de la femme (Rostaing, 1997 ; Vacheret et Lemire, 2007) que Goffman (1968) décrit aussi comme un phénomène de contamination physique et morale lié à l'institution totalitaire. Il s'agit de « la technique de mortification suprême » (Vacheret et Lemire, 2007, p. 81) nécessaire au fonctionnement de l'institution totale.

D'ailleurs, par sa forme, l'institution carcérale a un impact sur les personnes qui y sont incarcérées et sur leur corporalité. Dans la situation des femmes, ces effets semblent aggravés par leur genre. En effet, le lien entre le genre et l'incarcération a été soulevé par Gaillard (2015) et Ricordeau (2019) qui démontrent l'effet délétère qui peut y être lié. Cet aspect sera détaillé dans la prochaine partie.

#### 1.3.1.1 Une institution pensée par et pour les hommes

Tel que vu précédemment, les femmes représentent et ont représenté une minorité de la population carcérale (Ricordeau, 2019). Il s'agit donc d'un milieu qui s'est développé et construit autour des hommes, de leurs besoins et de leur criminalité (Gaillard, 2015 ; Ricordeau, 2019). Gaillard (2015) met de l'avant que c'est l'ensemble du système judiciaire et pénal qui serait foncièrement genré. Pour Ricordeau (2019), les femmes seraient traitées au sein de l'institution carcérale comme elles le sont au sein de la société patriarcale. Elle met de l'avant que des « formes de continuité entre le foyer domestique et la prison » (Ricordeau, 2019, p. 111) sont observables dans plusieurs aspects. Tout d'abord, au sein du traitement infantilisant envers les femmes détenues, ensuite dans l'offre de formations professionnelles et d'activités, et de la place accordée aux soins (Ricordeau, 2019). De nombreuses inégalités et oppressions seraient perpétuées au sein des institutions qui prennent en charge la femme. Mardorossian (2012) met de l'avant le fait que les conditions d'incarcération, fréquemment pensées comme une mesure nécessaire en raison de la criminalité, seraient plutôt une forme de violence genrée. Elle avance que l'institution carcérale

pourrait effectuer une forme de violence envers les femmes au moyen des conditions d'incarcération. Ainsi à travers l'incarcération, une perpétuation des inégalités serait effectuée, en plus de soumettre les femmes à des environnements qui accroissent leur vulnérabilité. Le fait que ces institutions soient genrées aurait de multiples impacts sur les femmes et sur le processus entourant l'incarcération (Gaillard, 2015). En effet, « les conséquences sociales, physiques, mentales et personnelles de l'incarcération sont plus importantes pour les femmes que pour les hommes » (Ricordeau, 2019, p. 104). Dans la section qui suit, la sortie du milieu carcéral sera explicitée afin de démontrer la continuité du contrôle carcéral en dehors de ses murs.

### 1.3.2 La sortie du milieu carcéral

Après la sortie du milieu carcéral, le contrôle sur le corps et sur la vie de la femme ne cesse pas (Chesnay, 2017). Ainsi, il semble que l'impact de l'institution carcérale se poursuive lors de la sortie de la femme. En effet, « *women are far from being "free," as they are disciplined through the criminal justice system and localized control, such as half-way houses, and governed through their personal accountability to reintegrate and surmount the structural challenges they face* » (Maidment, dans Chesnay, 2017, p. 79). Dans ces lieux, le contrôle de l'état demeurerait présent de manière directe et indirecte (Chesnay, 2017). Parallèlement, les oppressions structurelles vécues par les femmes se poursuivent à travers les multiples obstacles présents en contexte de réinsertion, comme la recherche d'emploi et de logement abordable (Maidment 2006 ; Société Elizabeth-Fry, 2011).

La famille et les relations interpersonnelles sont également une composante importante de la vie des femmes en contexte post-carcéral (Maidment, 2011). Cette auteure note que la famille peut agir à la fois comme facteur de protection ou de vulnérabilité. Les femmes rencontrent également des défis au niveau des relations intimes qui sont, de manière fréquente, source d'abus et de tumultes (Maidment, 2011). De plus, bien que la post-incarcération soit marquée par le renouveau et la liberté, les femmes demeurent sous le contrôle du système carcéral (Chesnay, 2017). Maidment (2011) mentionne que le contrôle demeure présent dans la vie des femmes avec la surveillance des agents de l'État, comme les policiers et les agents de probation. De plus, bien que la femme ne soit plus au sein de l'institution carcérale, son impact demeure par le contrôle étatique qui est effectué. Ce contrôle, défini par Hannem (2012) comme un stigmatisme structurel, sera explicité dans le chapitre suivant. Cet élément est également perceptible à travers le rôle de la maison de transition qui sera présenté dans la prochaine. Dans le cadre de ce mémoire,



nous mettons en lumière que, bien que le contrôle de l'institution carcérale se poursuive au moment de la sortie, cette période serait propice au remaniement de l'identité des femmes et de leur corps.

#### 1.3.2.1 La maison de transition, un espace en teinte de gris

La maison de transition apparaît ainsi comme un espace à mi-chemin entre le milieu carcéral et la communauté, que Kilty et DeVellis (2017) illustrent à travers le concept de « *grey space* ». L'espace en teinte de gris correspond à celui qui se situe à mi-chemin entre la liberté de la communauté et les régulations mises en place par le système judiciaire. En effet, ce lieu, bien que situé dans la communauté, contribue à l'expansion du contrôle effectué par le système pénal (Kilty et DeVellis, 2017). De plus, le contrôle s'agrandit pour inclure le système de santé, les services sociaux, le bien-être social et la protection de la jeunesse (Kilty et DeVellis, 2017). De surcroît, les auteures le décrivent à travers plusieurs stratégies de contrôle présentes dans ce milieu, comme l'utilisation d'un registre (Kilty et DeVellis, 2017). Les travailleuses de la maison de transition deviennent ainsi porteuses de ce contrôle perpétué envers les femmes incarcérées. Ce faisant, cet espace hybride agit à la fois comme lieu d'exclusion et d'inclusion pour les femmes (Kilty et DeVellis, 2017) où, tout en étant un lieu de contrôle, cet endroit peut également agir comme un lieu d'échange. En effet, les femmes ayant un casier judiciaire peuvent s'y rassembler afin d'échanger et de participer pour faciliter la mise en relation et briser l'isolement. Il semble donc que bien qu'étant un lieu de contrôle, la maison de transition peut également agir comme lieu d'échange et de sécurité. Cette double fonction sera aussi considérée dans le cadre du projet et sera explicitée dans la quatrième chapitre qui décrit les résultats ayant émergé du projet d'intervention.

#### 1.4 L'incarcération : un impact pluriel

Tel que vu précédemment, l'incarcération a un impact sur les personnes. Pour Rostaing (1997), le passage en milieu carcéral pourrait constituer un traumatisme qui serait dû à de multiples violences et à des facteurs de stress présents au sein du processus carcéral (Gaillard, 2015, Marcus-Mendoza, 2010). De surcroît, cet impact découlerait du fait que cette structure a été créée par et pour les hommes (Gaillard, 2015, p. 13). Bref, en plus d'exacerber des traumatismes déjà présents chez les femmes, l'incarcération peut contribuer à en créer d'autres (Frigon, 2012).

Il apparaît toutefois important de nuancer ces propos, puisque ce n'est pas pour toutes les femmes que le passage en milieu carcéral est traumatique. En effet, la prévalence de vivre une expérience traumatique serait plutôt liée à la capacité d'adaptation de la femme et à sa vulnérabilité avant l'incarcération (Honey

et Kristiansen, 1998). Ainsi, certains groupes, comme les personnes ayant vécu des abus sexuels dans l'enfance, seraient davantage à risque de développer une expérience traumatique (Heney et Kristiansen, 1998). L'impact de l'incarcération demeure donc variable et plusieurs composantes sont à considérer (Frigon, 2012). Par exemple, certaines femmes incarcérées au niveau provincial ont des sentences de courte durée (Chéné et Chouinard, 2018). On pourrait alors supposer que l'impact du système judiciaire est moindre chez ces femmes. Cependant, certains facteurs peuvent accroître leur vulnérabilité et l'impact de l'incarcération, soit le phénomène de la « porte tournante » (Ministère de la Sécurité publique, 2013), le manque de ressources disponibles pour les femmes (Ministère de la Sécurité publique, 2013) et le contexte vétuste de certains établissements carcéraux (Belzile, 2016). Parallèlement, dans l'appareil carcéral fédéral, les sentences sont supérieures en durée. Ce faisant, l'isolement propre à l'institution totale et les conséquences découlant du milieu carcéral peuvent être exacerbés. Cependant, les femmes bénéficient d'une prise en charge plus longue pouvant permettre d'avoir accès à des soins de santé physique et psychologique auxquels elles n'auraient pas accès dans la communauté (Frigon, 2012). Enfin, bien que le passage en milieu carcéral puisse laisser une trace en raison des rites de mortification et de la forme de l'institution totalitaire, pour certaines femmes, ce passage est positif, créant des conditions de vie supérieures à ce qu'elles vivent en dehors de l'institution (Frigon, 2012).

Bref, l'impact de l'incarcération est pluriel et variable selon chaque femme. Cependant, le contrôle étatique semble être une partie intégrante de la vie des femmes incarcérées, et ce, tant avant l'incarcération que par la suite (Maidment, 2011). De plus, les expériences de vie antérieures à l'incarcération apparaissent également une composante à considérer en raison de leur possible impact sur l'expérience d'incarcération de la femme. Dans la prochaine section, les conséquences de l'incarcération sur le corps seront explicitées.

#### 1.4.1 Un impact qui s'ancre dans le corps

L'incarcération aurait un impact sur la perception de la femme de son propre corps (Frigon, 2012). En effet, « la prison est un lieu où les femmes sont dépossédées de leur corps, où la liberté n'existe plus et où les stéréotypes remplacent leur identité » (Fiset, 2019, p. 6). Dans ses écrits, la criminologue Sylvie Frigon met de l'avant l'importance de considérer le corps et l'impact de l'enfermement sur celui-ci. Effectivement, « la condition humaine est une condition corporelle et l'enfermement du corps implique de perdre l'autonomie de son existence » (LeBreton, dans Frigon, 2012, p. 10). Il semble que l'enfermement est une expérience éminemment corporelle. Ainsi, « les corps parlent et deviennent le médium d'un texte, d'une

histoire ; parallèlement, les codes, les lois, normes et idéaux sociaux s'incarnent dans les corps » (Grosz, 1995, dans Frigon, 2000, p. 141). Les normes et lois présentes au sein de l'institution carcérale imprimeraient leurs marques au sein du corps (Frigon, 2012). Les impacts sur le corps seraient multiples, découlant entre autres de l'environnement carcéral et des traces physiques et émotionnelles de la souffrance vécue en milieu carcéral (Frigon, 2012).

Dans ses écrits, Frigon (2000, 2012) présente plusieurs typologies du corps féminin incarcéré, soit le corps marqué, le corps malade, le corps aliéné, le corps victime et le corps résistance (2000). Pour l'auteure, ces typologies représenteraient l'expérience corporelle de la femme en milieu carcéral. Le corps marqué constitue le corps qui vit le milieu carcéral à travers les fouilles et les rites de mortification décrits dans la section précédente. Quant au corps malade, il représente le corps affecté de multiples maux et maladies physiques liées à l'expérience carcérale. Le corps aliéné représente le corps maintenant altéré par les techniques de mortification et la surveillance ainsi que le manque d'intimité y contribuent également (Frigon, 2012). Le corps victime fait écho au fait que les femmes incarcérées ont vécu de multiples violences avant l'incarcération et que, tel que mentionné précédemment, les « traumatismes qu'elles ont déjà vécus sont amplifiés par l'incarcération » (Frigon, 200, p. 144).

Il apparaît également important de souligner l'impact des expériences de vie antérieures à l'incarcération sur le corps. En effet, les liens entre la victimisation des femmes et l'incarcération ont été démontrés plus tôt (Strimelle et Frigon, 2007) et on remarque qu'une grande proportion des femmes incarcérées a connu une expérience de violence antérieurement à l'incarcération (Jones et al, 2008). Mentionnons que des auteurs (Frigon, 2000 ; Van Der Kolk, 2018) ont effectué des recherches sur l'impact des expériences de violence sur le corps. Van Der Kolk (2018) a notamment souligné que les traumas ont un impact sur le corps et sur la relation que l'on entretient avec lui. Il ajoute que le trauma est en partie logé dans le corps en raison de la perte d'agentivité corporelle liée à une expérience traumatique. Enfin, l'auteure rappelle que cet impact pourrait conduire à un sentiment d'engourdissement avec son corps et à une perte de maîtrise de soi.

Bien que pouvant être soumis aux impacts du milieu carcéral et des expériences de vie, il semblerait que le corps puisse également être source de résistance et d'émancipation. En effet, Frigon met de l'avant le fait que le corps peut être source de contrôle en milieu carcéral, mais également de résistance. Ainsi, « le corps résistance représente le fait que le corps peut avoir une fonction de survie et de résistance au milieu

carcéral » (Frigon, 200, p.145). Les femmes développent des stratégies d'appropriation de leur corps résistant au contrôle de l'institution sur elles. Pour Shantz (2012), le corps pourrait aussi devenir un lieu d'expression à travers ces stratégies d'appropriation. Cet aspect apparaît éminemment pertinent dans le cadre notre projet et il sera détaillé dans les objectifs. Bref, ces multiples expériences du corps ont un impact sur la femme (Frigon, 2012, p. 249). Il apparaît donc primordial de s'y attarder lors de l'intervention. Dans la prochaine section, une proposition sera énoncée afin de lier les différentes composantes liées à la situation des femmes incarcérées.

### 1.5 Renouer avec leur corps

Dans ce chapitre, les liens entre le passé des femmes et l'impact de l'incarcération sur la femme et son corps ont été mis en lumière. En effet, les femmes ont rencontré des difficultés antérieurement à l'incarcération qui se situent, entre autres, au niveau d'expériences de violence interpersonnelles et de conditions de vie difficiles. De surcroît, l'incarcération et le contrôle étatique qui en découle ont également un impact sur l'identité et la perception de la femme de son corps. Ainsi, ces multiples expériences pourraient avoir impacté l'expérience corporelle des femmes qui ont vécu une incarcération. Frigon (2012), Munn (2012) et Ancet (2015) avancent que l'incarcération et le processus judiciaire ont un impact sur la perception qu'a la femme de son corps et sur sa relation à celui-ci. De plus, Van de Kolk (2018) souligne que les expériences de vie difficiles ont un impact sur le corps, provoquant un sentiment de déconnexion par rapport à celui-ci.

Dans le cadre de ce projet, nous mettons de l'avant que l'incarcération et les expériences de vie difficiles contribuent à l'accroissement d'un sentiment de déconnexion avec le corps. Il semble important de nuancer l'impact que peut avoir l'incarcération sur la femme, en raison de l'unicité de chacune des situations des femmes. Les expériences de vie, tant antérieures que propres à l'incarcération, sont plurielles et peuvent avoir eu un impact différent. Ainsi, le rapport des femmes à leur corps est multiple et serait influencé par plusieurs facteurs. Il est ainsi logique et pertinent d'inclure cet aspect pour avoir une compréhension globale des besoins des femmes qui ont été incarcérées et pouvoir développer des modalités d'intervention permettant d'y répondre. À cet effet, Meunier (2013) soutient que les femmes incarcérées ont besoin d'interventions positives, orientées vers une perspective de changement. À cette fin, les objectifs poursuivis par ce projet seront développés dans la section suivante.

## 1.6 Question, objectifs de recherche et pertinence pour le travail social

Précédemment, nous avons expliqué que les femmes ont rencontré de multiples expériences de vie difficiles, tant avant que lors de l’incarcération. Ces expériences sont parfois exacerbées par le passage en milieu carcéral en raison de la structure de ce milieu. De manière plus globale, le système judiciaire, foncièrement genré, viendrait effectuer un contrôle sur la femme et sur son corps. Le processus entourant l’incarcération peut contribuer à la création d’autres violences ayant un impact sur le corps de la femme et sur son identité. La femme ayant vécu une ou plusieurs incarcérations a donc besoin d’interventions qui tiennent compte de son parcours de vie et de son impact sur son identité et sur sa relation avec son corps. Dans un contexte de réhabilitation sociale, il apparaît important de s’attarder sur un processus qui inclut le corps. En effet, ce dernier pourrait être altéré par l’incarcération et les expériences antérieures. Ainsi, ces acquis pourraient être transposés dans les autres sphères de sa vie comme amorce de reprise de pouvoir. Cependant, peu d’écrits s’attardent à la mise en place d’interventions holistiques permettant de mettre en lumière les bénéfices du travail social de groupe et du yoga pour agir dans une perspective de (re)nouer une relation avec son corps. Ce projet semble ainsi particulièrement pertinent du point de vue du développement des connaissances, en raison de l’incorporation d’une pratique corporelle dans un modèle de groupe de soutien.

Depuis quelques années, des recherches, comme celles de Strauss et Northcut (2013), Moscone et al (2015) ainsi que de Wagner et Clark (2019), ont démontré la pertinence de l’intégration du yoga à l’intervention pour plusieurs problématiques, comme la dépression, le stress et les violences interpersonnelles. Les méthodes complémentaires utilisant le corps permettent aux personnes d’exprimer ce qui ne peut l’être oralement. L’utilisation du yoga comme outil complémentaire d’intervention peut également permettre la reconstruction d’une relation positive entre la personne et son corps, tout en favorisant l’amélioration de plusieurs problématiques. Parallèlement, le yoga permet aux personnes de retrouver un sentiment de sécurité et de reprise de pouvoir sur leur corps. D’ailleurs, tel qu’illustré précédemment, le corps n’est que peu abordé dans le domaine du travail social, qui s’intéresse à l’individu et aux multiples composante qui créent son unicité. De plus, bien que le domaine de la corporéité soit en émergence, peu de littérature en travail social est disponible sur ce sujet. La pertinence d’inclure la corporéité pour comprendre certaines problématiques prend ainsi tout son sens, en plus de contribuer au développement de la littérature sur cette question.

Donc, le but de ce mémoire est de mettre en lumière les bénéfices d'une intervention globale qui jumelle le yoga sensible aux traumatismes au travail social de groupe. À cet effet, un projet d'intervention a été mis sur pied. Au cours de ce projet, le lien entre la relation au corps et son impact sur les femmes a également été exploré en raison des multiples formes de contrôle vécues par les femmes. À travers la pratique du yoga, la femme a pu interagir avec son propre corps, permettant ainsi de nouer ou de renouer avec lui. L'hypothèse présentée dans le cadre du projet est donc qu'à travers l'interaction avec son corps par le yoga, la femme a pu renouer une relation avec son corps et sa perception et ainsi agir sur le contrôle carcéral et les violences qui sont vécues au sein de la criminalisation et antérieurement à celle-ci.

Le projet de recherche poursuit plusieurs objectifs :

1. L'objectif principal de ce projet est d'explorer quels sont les effets d'une intervention combinant le travail social de groupe et le yoga sensible au trauma dans une perspective de (re)nouer une relation avec le corps.
2. Les sous-objectifs sont :
  - 1) Identifier les bénéfices possibles d'une intervention incluant une composante corporelle.
  - 2) Explorer le lien entre le sentiment d'appropriation du corps et l'impact de celui-ci sur les femmes en raison des multiples formes de contrôle vécu par les femmes.
  - 3) Rendre compte du point de vue des femmes afin d'explorer leurs perceptions de cette méthode d'intervention et de l'impact sur elles-mêmes. C'est également leur perception de la place du corps dans leur vie et dans l'intervention qui sera explorée.

Bref, ce projet a permis de mettre en place une intervention incluant le corps afin d'adresser les problématiques rencontrées par les femmes incarcérées. Dans le chapitre suivant, ce sont les aspects théoriques permettant la mise en place de ce projet qui seront présentés.

## **CHAPITRE 2**

### **CADRE CONCEPTUEL**

Dans ce chapitre, nous présentons les deux parties de notre cadre conceptuel qui sont sous-jacentes à la perspective de notre recherche et permettent d'appréhender les expériences des femmes incarcérées dans notre projet d'intervention. La première dimension de notre cadre théorique est celle de l'interactionnisme symbolique. En effet, ce choix s'est effectué en raison de la pertinence de l'interactionnisme symbolique pour appréhender la situation des femmes incarcérées. En effet, leur expérience et leur statut se doivent d'être perçus par les interactions sociales et les significations qui y sont accordées. La deuxième dimension visera à mettre de l'avant le concept du corps tel que perçu dans la société. Parallèlement, l'aspect du corps est apparu comme central tout au long de notre projet. Ce faisant, il apparaît nécessaire sur la compréhension sociale et la culture de ce qu'est le corps afin de percevoir l'impact de ces composantes sur le déroulement du projet d'intervention. Pour terminer, ces deux dimensions seront mises en perspective avec le travail social et la problématique retenue pour le cadre de ce mémoire.

#### **2.1 L'interactionnisme symbolique**

L'école de Chicago désigne l'interactionnisme symbolique comme « un ensemble de travaux de recherches sociologiques conduites, entre 1915 et 1940, par des enseignants et des étudiants de l'université de Chicago » (Coulon, 2012, p. 3). De ces travaux ont découlé de nouvelles perspectives sociologiques permettant d'appréhender différemment les problèmes sociaux (Coulon, 2012). En effet, il s'agit d'une sociologie basée sur l'étude de problèmes sociaux ayant lieu dans cette ville. Les chercheurs de cette école souhaitaient ainsi « produire des connaissances utiles au règlement des problèmes sociaux concrets » (Coulon, 2012, p. 4). C'est de cette école que les penseurs de l'interactionnisme symbolique ont émergé. D'ailleurs, l'interactionnisme symbolique a été développé par Mead (1963) en réaction aux modèles présents de manière dominante dans le champ de la psychologie à cette époque (Le Breton, 2016). Cet auteur souhaitait s'extraire de la pensée que l'homme est un sujet passif. Pour Mead (1963), la notion d'interaction est centrale en raison des symboles et du sens qui y sont accordés :

Il existe à l'intérieur de l'acte, un domaine qui n'est pas observable de l'extérieur, mais qui appartient cependant à l'acte ; et il y a des caractéristiques de cette conduite organique intérieure qui doivent se révéler dans nos propres attitudes, plus particulièrement celles qui

touchent au langage... la signification apparaît à l'intérieur de ce processus. (Mead, 1963, p. 5-6)

C'est donc à travers les interactions entre individus que se créent des significations. Ainsi, l'individu est un sujet actif qui, à travers des interactions, peut influencer le soi. Le soi, multiple, est variable selon les interactions et le contexte propre à chaque situation. Ce faisant, « la signification n'est pas une nature inhérente aux choses, elle traduit l'interprétation de l'individu et engage son comportement. Le monde n'est pas une réalité en soi, il est le produit de la permanente activité de pensée des individus » (Le Breton, 2016, p. 34). La signification qui en ressort donne un sens et une identité à l'individu. Bref, selon Mead (1963), l'individu n'est donc pas passif, puisqu'il peut changer les choses à travers ces interactions. Ainsi, « l'individu est le bâtisseur de son monde, il n'est pas contraint par des forces sociales qui le dépassent, même s'il n'échappe pas à leur influence » (Le Breton, 2016).

Un autre chercheur important pour ce cadre théorique fut Blumer (1969). Élève de Mead, il fut le premier à utiliser le terme interactionnisme symbolique. Pour lui, les interactions vont permettre aux individus d'orienter leurs actions. Ce faisant, la société est le résultat des actions des individus. Ainsi, elle est constante mouvance et redéfinition par les actions des individus la composant (Le Breton, 2016). Blumer (1969) met de l'avant trois prémisses qui illustrent l'importance de la notion d'interaction et d'interdépendance :

(1) les individus agissent à l'égard des choses en fonction des significations qu'elles ont pour eux; (2) ces significations sont le produit des interactions et (3) ces significations sont manipulées et modifiées par les processus interprétatifs d'un individu dans la gestion des choses qu'il rencontre. Ainsi, les individus ne sont pas déterminés par les significations intériorisées antérieurement et leurs interactions participent à la création et à l'évolution de ces significations. (Lindsay et Roy, 2017, p. 71)

Bref, l'interactionnisme symbolique perçoit la société comme une structurante vivante et changeante, les interactions pouvant modifier sa symbolique (Le Breton, 2016). En effet, ce cadre place la personne comme l'acteur central de sa vie (Le Breton, 2016). Ainsi, le soi est « socialement construit, héritier d'une histoire personnelle, jamais figée, toujours en mouvement » (Le Breton, 2016, p. 64). Le soi est ainsi réflexif et mouvant, se transformant au fil de l'interaction. Ce faisant, la personne détient une agentivité qui lui permet d'agir et d'interagir avec les différents éléments sociaux, plutôt que de simplement subir (Le Breton, 2016). Somme toute, l'interactionnisme met de l'avant de nombreux concepts qui permettent de saisir la situation d'une personne et de percevoir son pouvoir d'action. Dans la section suivante, c'est la pertinence de l'interactionnisme symbolique pour le travail social qui sera explicité.



### 2.1.1 L'interactionnisme symbolique et le travail social

L'interactionnisme symbolique apparaît pertinent et intimement lié au domaine du travail social (Roy et Lindsay, 2017). En effet, cette théorie s'attarde aux interactions entre les personnes et entre les différents systèmes. Ce faisant, le fait de s'y attarder permet à l'intervenant d'appréhender leur impact sur la personne et, plus globalement, sur son identité : « l'interactionnisme symbolique est une théorie qui s'intéresse aux processus interprétatifs élaborés par les acteurs au cours des interactions sociales pour orienter et adapter leurs actions respectives » (Roy et Lindsay, 2017, p. 66). De plus, l'interactionnisme symbolique octroie une symbolique aux interactions et aux représentations qui en découlent, celles-ci étant basées sur les référents culturels et sociaux (Le Breton, 2016). Ces référents, porteurs de signification, peuvent contribuer à développer le sentiment d'appartenance d'une personne à un groupe.

Pour plusieurs raisons, cette théorie semble riche pour la compréhension des problématiques rencontrées par les personnes. Tout d'abord, le concept d'interaction est central à cette théorie. Ce faisant, l'interactionnisme symbolique permet de saisir l'impact de l'interaction dans la construction d'un problème, puisque c'est au fil des interactions que se crée un statut et qu'un sens y est attribué. Dans le domaine du travail social, cet aspect est pertinent, puisqu'il est à considérer dans la compréhension des problèmes rencontrés par les personnes. Par ailleurs, les interactions peuvent également avoir un effet délétère sur les personnes. Le Breton (2016) avance que la personne peut se voir imposer un statut se traduisant par une perte d'autonomie et d'agentivité à travers les interactions. Bien que pouvant être source de difficultés, les interactions peuvent aussi être source de changement, et donc de levier dans l'intervention. L'intervention apparaît ainsi comme un lieu potentiel de changement en raison des significations alternatives qui peuvent être attribuées aux interactions, et donc au statut de la personne. Ainsi, « cette théorie est jugée utile et pertinente au service social, notamment parce qu'elle s'intéresse au sens donné par les acteurs et qu'elle leur reconnaît un pouvoir et une compétence dans leur rapport au monde qui les entoure et sur leur propre identité » (Roy et Lindsay, 2017, p. 71). En effet, « *according to interactionists, the individual is imbued with a subjectivity and agency that allows him or her to be an active participant in the creation of social situations and in the definition of his or her identity and role in those interactions* » (Hannem, 2012, p. 12). Bref, l'interactionnisme symbolique permet de mettre en valeur le changement qui est possible lors de l'intervention et de soutenir l'individu dans sa capacité de reprendre du pouvoir sur un statut qui lui est imposé.

Pour les femmes, le passage en maison de transition pourrait aussi être un moment ayant un potentiel de remaniement de soi. En effet, l'intégration de l'interactionnisme symbolique permet de percevoir l'agentivité que la femme peut développer pour agir sur cette composante et devenir un sujet actif plutôt que passif. L'interactionnisme symbolique est également pertinent pour le travail social de groupe en raison des interactions qui en sont le cœur. Son apport au travail social de groupe sera développé dans la prochaine section afin de mettre en lumière les bénéfices pouvant y être reliés.

#### 2.1.1.1 L'interactionnisme symbolique et le travail social de groupe

Tel que mentionné plus tôt, l'interactionnisme symbolique peut avoir des bénéfices pour la pratique en travail social, par la compréhension des problèmes sociaux qui y est liée et l'agentivité donnée aux acteurs en raison du caractère mouvant des interactions. Dans cette section, les liens entre l'interactionnisme symbolique et le travail social de groupe seront mis en lumière. En effet, le projet d'intervention vise à mettre en place un groupe jumelé à une pratique de yoga afin de soutenir les femmes qui pourraient (re)nouer une relation avec leur corps. Cet objectif est poursuivi pour adresser la composante corporelle de la situation des femmes incarcérées. Plusieurs liens, soulevés par Lindsay et Roy (2017), peuvent être effectués entre le travail social de groupe et l'interactionnisme symbolique. Tout d'abord, « l'existence d'un groupe reposera sur les activités symboliques de ces personnes : ce sont leurs interactions qui les amèneront à se penser comme un groupe et comme une unité à laquelle elles appartiennent et à laquelle d'autres n'appartiennent pas » (Roy et Lindsay, 2017, p. 76). La composante groupe ne peut donc exister qu'à travers des symboles et des interactions qui contribuent à son essence même. Cette perspective du groupe souligne ainsi l'aspect relationnel qui est central à ce mode d'intervention, ainsi que l'aspect symbolique des interactions (Roy et Lindsay, 2017). Cette symbolique s'étend aussi au contexte dans lequel prendra place le groupe. Ainsi, dans le cadre de ce projet, la maison de transition est le lieu qui devra être considéré en raison des symboliques y étant octroyés et pouvant avoir un impact sur le groupe. Cet aspect sera développé au début du chapitre suivant.

L'interactionnisme symbolique permet donc de saisir le groupe comme une construction qui est effectuée « selon les activités symboliques des personnes qui interagissent entre elles. Autrement dit, c'est par leurs activités symboliques que les membres contribuent à créer une réalité, une entité qui les lie ensemble » (Roy et Lindsay, 2017, p. 78). Pour Roy et Lindsay (2017), le groupe contribue ainsi à la création de nouvelles symboliques qui sont le fruit du travail de groupe. Ces auteurs l'illustrent à travers le concept d'idioculture, soit d'« un système de connaissances, de croyances, de comportements et de coutumes

partagé par les membres d'un groupe en interaction auquel les membres peuvent se référer et qu'ils peuvent utiliser comme base de leurs interactions subséquentes » (Roy et Lindsay, 2017, p. 81). Ainsi au cours du temps, une culture de groupe se crée et les membres, à travers leurs interactions, développent de nouveaux points de référence. Autrement dit, Roy et Lindsay (2017) affirment que c'est à travers ces interactions que les membres les interprètent pour en créer de nouvelles ou renégocier celles existantes.

En ce qui concerne la situation des femmes incarcérées, elles pourraient être amenées, à travers les échanges et le processus de groupe, à donner de nouvelles significations et symboliques à la corporéité. Des symboliques communes peuvent ainsi être créées à travers la pratique de yoga, la forme du groupe et les échanges entre les participantes. Il apparaît ainsi que le groupe pourrait être un lieu propice aux femmes pour s'attarder à leur corporéité et à renégocier de nouveaux symboles y étant liés. Bref, le groupe semble un mode d'intervention prometteur lié à l'interactionnisme symbolique par ses composante et ses multiples bénéfices seront développés dans le chapitre suivant. En effet, « il faut aussi rappeler que les petits groupes sont considérés comme des lieux privilégiés pour le développement du soi... Ils offrent des interactions directes avec les membres, des liens affectifs et, comme nous venons de le voir, un ensemble des pratiques symboliques éventuellement porteuses de nouvelles significations » (Roy et Lindsay, 2017, p. 83). Tel qu'avancé par Le Breton (2016), une tension est parfois présente entre normale et stigmatisée, ces femmes se faisant apposer un statut ne reflétant par leur identité. Un espace composé de femmes vivant une situation similaire pourrait leur permettre d'échanger entre elles et collectiviser leur vécu, créant un espace favorable afin de renégocier cette identité.

Il est important de souligner que l'interactionnisme symbolique permet aussi d'appréhender le concept d'aide mutuelle, concept au cœur du modèle de travail social avec les groupes qui est utilisé dans ce projet. Ce concept, qui sera développé dans le troisième chapitre, se base sur le développement d'un réseau d'entraide entre les membres du groupe. Ce faisant, un réseau d'inter-influence est créé entre les personnes leur permettant de s'apporter du soutien et de l'aide, devenant chacune experte de leur réalité (Steinberg, 2008). Ce concept permet également de refléter « en quoi les interactions au sein d'un groupe sont aidantes et utiles pour les membres » (Roy et Lindsay, 2017, p. 142). La visée de l'intervention n'est donc pas de changer les individus, mais plutôt d'orienter l'action sur la manière dont ils interagissent les uns avec les autres, mettant ainsi en lumière l'importance de s'attarder aux interactions. En étant un système de relation propre à un contexte, le groupe permet de créer « un cas spécial de la relation générale entre les individus et la société » (Roy et Lindsay, 2017. p. 148). Ainsi, l'inclusion de l'aide

mutuelle peut donner aux femmes incarcérées l'espace pour développer une identité autre que celle imposée par la société. Cet aspect identitaire sera d'ailleurs développé dans la section suivante à travers l'apport de Goffman et des concepts de carrière et de stigmaté.

### 2.1.2 L'apport de Goffman

Tel que nommé plus tôt, l'interactionnisme symbolique découlant de l'école de Chicago a permis de saisir l'importance des interactions et de la société dans laquelle l'acteur prend place. Inspiré des écrits de ces auteurs, Goffman développe ses propres concepts dans le domaine de la sociologie. Hannem (2012) affirme que « *the work of Erving Goffman is generally presented as being based in the tradition of George Herbert Mead and is labelled as symbolic interactionist (Scheff 2005), drawing on the notion that reality is constituted through interaction and the use of symbols to define objects and roles* » (p. 12). Pour Goffman, la société peut être perçue comme un spectacle au sein duquel les individus agissent comme acteurs en représentation « toujours dans la crainte de perdre la face ou de la faire perdre à l'autre » (Le Breton, 2016, p. 102). Cette représentation est constituée de symboles qui définissent les rôles de chacun. Goffman a également développé des perspectives qui sont pertinentes dans le domaine du travail social (Garneau et Namian, 2017). La première est épistémologique. Ainsi, Goffman met de l'avant une perspective qui favorise la compréhension des problématiques rencontrées par les individus. Pour ce faire, il privilégie une perspective globale qui, bien que prenant en compte la portion étudiée, ne prétend pas saisir l'ensemble de la situation de la personne, évitant de réduire sa réalité. Parallèlement, sa logique attribue une importance aux interactions qui permettent de saisir les logiques sous-jacentes aux interactions, apportant ainsi une compréhension des rapports de domination et de leurs causes. Bref, du point de vue des connaissances, la perspective de Goffman permet de « saisir le caractère dynamique et processeur des phénomènes sociaux nous évitant la chosification des structures sociales tout autant que l'essentialisation des personnes à qui l'on assigne des catégories sociales » (Garneau et Namian, 2017, p. 10). Le deuxième aspect, selon Garneau et Namian (2017), est au niveau des perspectives théoriques provenant des écrits de Goffman. Parmi ces concepts se trouvent, entre autres, ceux d'identité, de stigmaté et de carrière qui permettent de saisir tant l'impact de l'interaction que le cadre dans lequel celle-ci prend place. Garneau et Namian (2017) soutiennent qu'ils sont des bénéfiques à considérer dans le domaine du travail social, puisque qu'il rappelle le caractère situationnel de la relation d'aide en soulignant les deux pôles qui la composent, soit l'individu et l'intervenant (p. 11). Enfin, le troisième apport de Goffman est au niveau de la pratique en travail social à travers l'importance de souligner l'intersection entre la pratique et la théorie. En effet, l'intersection entre ces deux composantes est primordiale puisque :

Le raisonnement inductif de Goffman, ses conceptualisations des « choses » les plus ordinaires de la vie, sa scrutation à la loupe et dans leur immédiateté de détails habituellement ignorés et banalisés, souvent dans une perspective processuelle, font que sa sociologie offre des grappins pour saisir les points nodaux où une intervention peut se faire. (Garneau et Namian, 2017, p. 11)

Ainsi, Goffman met de l'avant de nombreux concepts et perspectives qui sont pertinents, tant dans la théorie que dans la pratique. Dans la prochaine partie, certains de ces concepts seront présentés afin de saisir leur importance dans la situation des femmes incarcérées.

#### 2.1.2.1 Une carrière ?

Tout d'abord, nous nous attarderons sur le concept de carrière. Il s'agit d'un concept central, tant à l'interactionnisme symbolique que dans les écrits de Goffman (Garneau et Namian, 2017). Ce concept permet d'appréhender l'impact de l'incarcération sur l'identité des femmes, puisqu'il s'attarde à l'intersection entre l'individu et le social (Garneau et Namian, 2017). Pour Garneau et Namian (2017), il s'agit de « la façon dont par la socialisation secondaire, les personnes, traitées ou prises en charge pour un problème en viennent à entrer dans leur rôle et à reprendre plus au moins à leur compte la catégorisation dont elles font l'objet » (Garneau et Namian, 2017. p. 89). Dans le cas des femmes incarcérées, il est pertinent de se pencher sur l'impact de cette carrière sur leur identité, mais également sur la perception qu'elles ont de leur corps en raison de l'impact de l'incarcération. Dans son ouvrage *Asile* (1968) Goffman s'attarde sur l'aspect moral de la carrière (Garneau et Namian, 2017). Il souligne la manière cyclique dont les représentations individuelles changent, Il mentionne également quelles carrières sont développées au sein de l'institution totalitaire qu'est l'asile. Il apparaît important de souligner ce lien, puisque la prison est également une institution totalitaire, tel qu'explicité dans le chapitre précédent. En effet, pour Goffman, ces cycles font référence à différentes étapes de la vie, chacune étant porteuse de sens. Ainsi, il rappelle que ces cycles ont un impact sur « la façon dont l'individu appréhende le monde et lui-même, c'est-à-dire intériorise et personnalise une nouvelle réalité sociale en développant une connaissance pratique des règles du milieu institutionnel où il se trouve (Garneau et Namian, 2017, p. 91). Goffman effectue un parallèle avec la carrière du malade qui se découle en trois temps, soit avant, pendant et après l'hospitalisation.

L'apport de Goffman permet ainsi de saisir les problèmes sociaux comme « des processus temporels complexes » (Garneau et Namian, 2017, p. 95). Pour ce qui est de notre projet d'intervention, l'inclusion de ce concept permettra de refléter l'impact de l'incarcération chez les femmes avant d'illustrer cette

mouvance due à différents stades de la vie. Nous nous attarderons particulièrement sur l'impact du passage dans une institution totalitaire sur la femme et sa corporéité. Dans la partie suivante, c'est le concept de stigmaté qui sera développé. Ce concept, découlant de celui de carrière, permet d'appréhender l'impact possible de l'incarcération et de la carrière morale sur les femmes et, plus précisément, sur leur perception d'elle et de leur corps.

#### 2.1.2.2 Le stigmaté : marque de la criminalité

Dans cette section le concept de stigmaté sera exploré. Ce concept a été développé par Goffman (1975), dans son œuvre du même nom. Un stigmaté représente un « attribut qui jette un discrédit profond » (Goffman, 1975, p. 13). C'est dans la relation avec autrui que le stigmaté se crée (Goffman, 1975). Ainsi, « le stigmaté est ce qui, lors d'une interaction, affecte, en le discréditant, l'identité sociale d'un individu » (Plumauzille et Rossigneux-Méheust, 2014).

Le stigmaté serait mouvant selon la relation et la société qui définissent les normes. Ces dernières viendraient circonscrire les stigmatés, puisqu'elles peuvent juger un attribut de manière péjorative (Rostaing, 2015). Ainsi, ce n'est pas tant l'attribut qui vient créer le stigmaté que la signification de cet attribut pour autrui ou la société (Dorvil, Kirouac et Namian, 2017). Ainsi, « être ou devenir porteur d'un stigmaté plus ou moins visible induit dans une société des réactions tantôt de rejet, parfois d'intégration et toujours d'adaptation » (Plumauzille et Rossigneux-Méheust, 2014). En effet, c'est dans l'identité sociale de l'individu que le stigmaté se crée et dans l'identité personnelle qu'il s'actualise à travers son intériorisation par la personne (Goffman, 1975).

Tel que soulevé dans la partie précédente, pour les femmes incarcérées le stigmaté pourrait se former lors du passage en milieu carcéral. En effet, l'identité est changeante, marquée par les étapes de vie (Garneau et Namian, 2017). De manière similaire à la carrière de malade illustrée par Goffman, la carrière de femmes criminalisées se crée au fil des étapes de vie de la femme. Une première identité, préalable à l'incarcération est liée à l'acte criminel et aux multiples expériences de vie, tandis que lors du passage en milieu carcéral l'identité de la femme incarcérée se construit. L'institution totalitaire, présentée dans le chapitre précédent, contribue à la formation de ce stigmaté. En effet, par le caractère enveloppant attribuable à ce lieu, les femmes vivent des rites de mortifications qui contribuent à les dépouiller de leur identité antérieure (Goffman, 1968). Le passage en milieu carcéral en tant qu'institution totalitaire provoquerait ainsi un changement dans la carrière morale de la femme à travers la contamination

physique et morale et l'impact sur l'image de soi (Vacheret et Lemire, 2007). C'est ce passage et ce changement qui mèneraient au stigmaté de « criminelle », ce qui fait écho aux propos de Hannem (2012) et Goffman (1968) qui affirment que la criminalité laisse la marque d'un stigmaté.

Pour Goffman (1968), le stigmaté prend forme à travers les interactions entre les individus, mais Hannem (2012) soulève le caractère trop individualisant des propos de Goffman. Pour dépasser cette limite, elle suggère d'ajouter la notion de stigmaté structurel en juxtaposant les propos de Goffman (1963) à ceux de Foucault (1982). Ce faisant, Hannem (2012) souligne que le stigmaté pourrait être construit en partie par les institutions qui en font partie. Bien que soulevé plus tôt que ce sont les normes sociales qui contribuent à la création du stigmaté, pour Hannem, ce sont ces normes, exhibées par les institutions, qui créent le stigmaté. Ce faisant, le passage en milieu carcéral effectuerait ce processus en imposant un stigmaté par le contrôle effectué envers les femmes. Hannem (2012) explique que la personne devient ainsi porteuse d'une marque, observable par les interventions et la régulation qui découlent du fait d'appartenir à un groupe à risque comme les personnes criminalisées (Hannem, 2012). Par exemple, lors de leur sortie de prison, les femmes doivent rendre des comptes à des agents de contrôle appartenant au système carcéral. Bref, le stigmaté des femmes incarcérées semble être éminemment structurel, puisque « *the difficulties that arise from it are not so much a product of the stigma itself, or any inherent problems that arise from the condition, but of the institutional and conceptual structures that surround it* » (Hannem, 2012, p. 24). Ce sont donc l'institution carcérale et les discours sociaux qui contribuent à la création du stigmaté.

Toutes ces étapes contribueraient à la création du stigmaté qui se retrouve exacerbé suite à la sortie de prison. En effet, les femmes ayant vécu une incarcération sont alors étiquetées comme criminelle et mises au ban de la société, puisque la criminalité est perçue comme déviante au sein de notre société (Munn, 2012). De surcroît, « *few identities receive more mainstream media attention than that of the criminal* » (Hannem, 2012, p. 148) Ce qui fait en sorte que des représentations sociales sont associées à la criminalité, illustrant des individus non dignes de confiance et n'ayant pas de principes moraux (Hannem, 2012), ce que Munn (2012) met de l'avant à travers le concept de la « marque de la criminalité ». Ce stigmaté affecte la vie des personnes incarcérées de plusieurs manières, venant les discriminer et les marginaliser (Munn, 2012). Ce faisant, c'est un groupe entier d'individus qui reçoit un stigmaté dû à leur statut de criminel, puisque l'individu ne correspond alors plus aux normes établies dans la société (Munn, 2012). Également, ces personnes en viennent à l'internaliser comme partie prenante de leur identité, principalement dans les interactions effectuées suite au passage en milieu carcéral (Munn, 2012). Cette identité devient ainsi

majeure dans la vie de la personne, surpassant les autres composantes de sa personne (Munn, 2012). Le stigmatisme serait connu des personnes et les pousserait à adopter des stratégies d'adaptation par rapport au stigmatisme (Dorvil, Kirouac et Namian, 2017).

Dans le cadre de notre projet, la marque de la criminalité apparaît particulièrement pertinente pour saisir l'impact de l'incarcération sur la femme et la perception qu'elle se fait d'elle-même. Cependant, comme mentionné plus tôt, l'individu peut agir sur le stigmatisme à travers le concept de remaniement du soi. Cet aspect, pertinent au domaine du travail social, permet d'illustrer l'apport de l'intervention afin de soutenir les personnes concernées dans le développement de leur agentivité. C'est sur cet aspect mouvant que notre projet d'intervention s'attardera, puisque nous mettrons de l'avant que ce travail peut être amorcé à travers l'intervention. Cependant, dans le cas des femmes, un stigmatisme supplémentaire s'ajoute du fait de leur genre, c'est ce qui sera exploré dans la prochaine section.

#### 2.1.2.3 De multiples stigmates

Le lien entre la criminalité et la stigmatisation a été démontré par Goffman (1975) et Munn (2012) auquel sera ajouté, dans le cadre de ce mémoire, le genre des femmes incarcérées. En effet, pour le cas de figure des femmes incarcérées, Cardi (2007) et Rostaing (2018) viennent illustrer que le stigmatisme des femmes est accru de par le fait d'être à la fois criminelle et femme. Rostaing met de l'avant que cette situation est créée en raison du fait « qu'elle réactive des images de femmes non conformes » (Rostaing, 1997, p. 71). Le rôle social de criminelle serait en tension avec les représentations sociales associées à la femme (Rostaing, 1997). Cette non-conformité aux schèmes sociaux fait en sorte que les femmes incarcérées doivent vivre avec une étiquette sociale de déviantes et se retrouvent marginalisées (Cardi, 2007). Bref « les femmes incarcérées... sont perçues comme doublement déviantes, d'un délit réprimé par la loi et d'un délit contre l'ordre moral » (Rostaing, 2018, p. 10). En résumé, la stigmatisation vécue par les femmes serait ancrée dans les normes sociales. Les femmes vivent une double stigmatisation par leur genre et leur statut social de criminelle venant ainsi accentuer la vulnérabilité et l'exclusion sociale.

De plus, il apparaît que cette stigmatisation est renforcée par d'autres systèmes d'oppression présents au sein de la société. En effet, Owen, Wells et Pollock (2017) illustrent le caractère foncièrement intersectionnel lié à l'emprisonnement des femmes. Ils mettent de l'avant que les « *multiplicative effects of these identities... with real differences in women's lives mediated by social position, the additional subordinated status of "prisoner," "inmate," or "convict" adds another layer to women's oppressions and*



*marginality as they do their time* » (Potter, 2013, dans Owen, Wells et Pollock, 2017, p. 7). Ce faisant, le stigmaté associé au statut de criminelle sera renforcé chez certaines femmes en raison de ces autres facteurs de stigmatisation qui s'additionnent (Owen, Wells et Pollock, 2017). Shantz (2012) l'illustre à travers la situation des femmes âgées incarcérées, elle mentionne que pour ces femmes, « l'âge et le statut de personnes marginalisées ou criminalisées forment une enveloppe de stigmates » (Shantz, dans Frigon, 2012, p. 93). Cette multiple stigmatisation pourrait ainsi être présente au sein de plusieurs populations comme les femmes autochtones. Il apparaît primordial d'inclure cette lecture intersectionnelle dans la lecture de la problématique afin de prendre en considération ces composantes et ces impacts sur l'expérience d'incarcération de la femme. L'aspect corporel du stigmaté sera mis en lumière dans la prochaine section pour illustrer le rôle du corps dans cette problématique.

#### 2.1.2.4 Un stigmaté ancré dans le corps

Les parties précédentes ont permis de lier le concept de Stigmaté de Goffman (1975) à ceux de Rostaing (1997) et Cardi (2007) afin d'appréhender l'impact du passage en milieu carcéral sur l'identité des femmes. Ce mémoire abordant la question de la corporéité des femmes incarcérées, cette section visera à s'attarder sur le lien entre le stigmaté et le corps. Ainsi, Munn (2012) affirme que la marque de la criminalité qui est porteuse du stigmaté s'inscrit dans le corps. Celle-ci se construit à travers le passage dans l'institution totalitaire et s'inscrit dans la corporéité.

Cette auteure affirme que c'est perceptible à travers deux aspects. Le premier est celui d'être marqué corporellement. Munn (2012) rappelle que de nombreuses personnes incarcérées ont des tatouages. Malgré que ceux-ci soient de plus en plus socialement acceptés, elle mentionne que les ex-détenues verbalisent une crainte que ces tatouages soient liés à leur incarcération. En effet, elles semblent craindre que « *the significance of their tattoos as a means to mark them as convicts* » (Munn, dans Hannem, 2012, p. 157). La crainte que le stigmaté soit visible et intégré au corps est donc présente chez la personne incarcérée (Munn, 2012). Le deuxième aspect est celui du corps vieillissant. Elle illustre cet aspect en affirmant que par la durée et l'accélération du vieillissement qui se produisent lors de l'incarcération, les personnes ressortent avec un corps vieilli. Ainsi, elle nomme que la majorité des personnes entrent dans l'institution avec un corps jeune et en ressortent avec un corps vieillissant, symbole de leur temps passé incarcérées (Munn, 2012). Pour Munn (2012), les conséquences qui y sont liées sont percevables à la sortie de prison, dans la recherche d'emploi par exemple. Enfin, toujours pour Munn (2012), cet aspect serait éminemment relié aux normes sociales présentes dans la société. Dans ces normes, s'incarne un âgisme

stigmatisant les personnes par leur vieillissement. Le corps vient ainsi se présenter comme source d'information, qui peut être liée à l'incarcération, devenant ainsi cause de stigmatisation (Munn, 2012).

Bref, il a été soulevé que le stigmate a une dimension corporelle qui pourrait ainsi avoir une incidence sur la corporéité des femmes qui ont vécu une incarcération. Ces propos font écho à ceux de Frigon (2012), qui a développé une typologie du corps féminin incarcéré présenté dans le chapitre précédent. Pour rappel, Frigon (2012) décrit l'expérience corporelle des femmes incarcérées à travers le concept de corps marqué, de corps malade et de corps aliéné. Ainsi les propos de Frigon (2012) et de Munn (2012) sont liés à travers leur exploration de l'impact de l'incarcération sur le corps. La femme incarcérée se voit ainsi apposer une marque de la criminalité qui s'inscrit dans son corps. Il apparaît donc que l'incarcération et le stigmate qui en découle ont un impact sur l'expérience corporelle des femmes. Dans la prochaine partie, l'apport de ce cadre théorique pour notre projet sera explicité.

### 2.1.3 La pertinence de ce cadre pour le projet d'intervention

Ce mémoire vise à explorer les impacts d'une intervention qui juxtapose le yoga et le travail social de groupe. Le premier objet de cette recherche est l'impact du système carcéral et du parcours de vie sur la corporéité des femmes qui ont vécu une ou plusieurs incarcérations. Ainsi, l'interactionnisme symbolique permet d'appréhender cette problématique en mettant de l'avant l'attention aux interactions et aux symboliques qui contribuent à la création de la carrière de femme criminalisée. En effet, l'interactionnisme symbolique permet de saisir l'impact des structures et des symboliques dans la construction de la problématique nommée ci-haut. Parallèlement, il a été démontré que le processus d'incarcération et l'institution carcérale créent un stigmate. Frigon (2012) et Munn (2012) démontrent le caractère corporel de l'incarcération qui est visible par le vieillissement, les marques et la corporalité de l'enfermement. Ainsi, il semble qu'à travers le passage dans la structure de l'institution carcérale, ce stigmate s'ancre dans le corps (Munn, 2012).

L'interactionnisme symbolique permet également de saisir l'importance des interactions qui ont lieu dans une intervention de groupe dans le domaine du travail social. En effet, le groupe permettra aux femmes d'expérimenter des interactions avec les autres participantes et leur corps. De ces interactions, un sens et une symbolique lié la corporéité – différent de ce qu'elles ont connu auparavant – pourraient émerger. De plus, les acquis effectués au sein du groupe peuvent par la suite être transférables dans les autres composantes de leur vie. Enfin, l'interactionnisme symbolique permet de mettre de l'avant une

intervention pour la femme en position d'agentivité et d'actrice de changement. En effet, l'interactionnisme symbolique perçoit l'identité et les structures comme étant changeantes à travers les interactions. Ce faisant, ce cadre théorique permet d'interpréter et de renégocier un statut, permettant à la femme d'agir sur le stigmate et de développer une autre identité créée au sein du groupe, qui pourra être transposable à l'extérieur de celui-ci et favorisera le processus de réinsertion de la femme.

Finalement, l'interactionnisme symbolique souligne l'importance d'explorer la perception des femmes et de comprendre le sens qu'elles donnent à leur corps. Le concept de corps sera développé dans la section suivante afin de saisir son caractère foncièrement culturel et d'appréhender l'importance de cet aspect dans la mise en place et le déroulement de notre projet d'intervention.

## 2.2 Le corps dans la société

Tel que souligné précédemment, le parcours de vie des femmes incarcérées et le processus d'incarcération ont un impact sur le corps de la femme. Dans cette section, la définition de ce qu'est le corps dans le cadre de ce projet sera décrite en se basant sur les propos de Le Breton (2018). Ensuite, les différentes perspectives dominantes dans la société et reliées au corps seront explicitées afin de saisir leurs conséquences sur le déroulement de ce mémoire. Par la suite, ce sont les particularités propres au corps féminin qui seront mises de l'avant. Puis, ces concepts seront liés à la place du corps dans le domaine du travail social. Pour finir, une proposition sera proposée afin de lier l'ensemble des concepts vus dans ce chapitre pour la conception du projet d'intervention.

### 2.2.1 De quel corps parle-t-on ?

Le corps est partie intégrante de l'expérience humaine (Le Breton, 2018). Selon le dictionnaire Larousse (2021), le corps est « la partie matérielle d'un être animé considérée en particulier du point de vue de son anatomie, de son aspect extérieur ». Cette définition s'attarde à l'expérience anatomique de la corporéité. Cette perspective dominante dans la société nous semble restrictive pour percevoir de manière globale la corporéité. Dans le cadre de ce projet, nous proposons d'élargir cette conception restrictive du corps en mettant en lumière l'aspect symbolique et sociologique attribuable à celui-ci. Dans son ouvrage, *La sociologie du corps*, Le Breton (2018) fait état des connaissances concernant la corporéité humaine et dégage des pistes pour une sociologie du corps permettant de refléter sa complexité. Pour cet auteur, il s'agit de comprendre « la corporéité humaine comme phénomène social et culturel, matière de symbole, objet de représentations et d'imaginaire » (Le Breton, 2018, p. 3). Ainsi, le corps serait un symbole social,

porteur de valeurs et de normes propre à chaque société. Il apparaît donc que la relation et la perception du corps sont influencées par cet aspect éminemment social. En effet, « le corps est un symbole de la société et que le corps humain reproduit à une petite échelle les pouvoirs et les dangers qu'on attribue à la structure sociale » (Douglas, 1971, dans Le Breton, 2018, p. 20). Ainsi, l'influence des représentations sociales aurait un impact sur l'apparence physique, l'usage qui est fait du corps mais également sur l'identité qui y est liée. Par exemple pour la femme, une injonction quant à une apparence physique jeune et un corps mince et en forme est présente pour la société (Le Breton, 2018). Ce faisant, lorsqu'une femme ne correspond pas à ces normes, cette différence se reflète en stigmatisé (Le Breton, 2018). Tel que vu plus tôt, l'interactionnisme symbolique perçoit que l'acteur peut, à travers les interactions sociales, agir sur son identité. Pour Le Breton (2018), l'identité est projetée à travers le corps et est constamment remaniable. Il semble donc important de saisir cette conception de la corporéité afin de pouvoir « comprendre une constellation de faits sociaux et culturels (qui) s'organisent autour du signifiant corps » (Le Breton, 1992, p. 41). Dans la section suivante, ces représentations sociales seront explicitées afin d'inclure cet aspect dans le projet d'intervention et de recherche.

### 2.2.2 Les perspectives du corps dans la société

Tel que nommé précédemment, il apparaît important de s'attarder à la question du corps dans le cadre de ce projet, en raison de l'impact des expériences de vie et du milieu carcéral sur celui-ci. De plus, le projet d'intervention vise également l'inclusion d'une dimension corporelle. Cependant, il semble également primordial de comprendre comment le corps est appréhendé au sein de la société dans laquelle vivent les femmes. En effet, la perception du corps est influencée par les paradigmes sociaux dans la société et y sont liés. De ces paradigmes découlent les représentations sociales associées à la corporéité qui ont un impact sur l'expérience corporelle des individus en raison des normes y étant attachées.

Au sein de la société nord-américaine, ces paradigmes se déclinent en deux composantes, soit la pensée dualiste et le modèle biomédicale (Bordo, 1993; Grosz, 1994). Issue de Descartes, la pensée dualiste a forgé la notion de corporéité dans notre société. Dans son ouvrage *Méditations sur la philosophie première* (1641), Descartes met de l'avant un postulat que « le soi, est un être pur et pensant qui pourrait exister indépendamment du corps » (Descartes, 1641, dans Lee, Ng et Leung, 2015, p. 10). Cette vision, dite

réductionniste<sup>4</sup>, a contribué à séparer l'existence et le sujet en deux entités distinctes : l'une pensante et l'autre agissante (Lee, Ng et Leung, 2015). Ce faisant, le corps est perçu comme un mécanisme séparé de l'esprit (Lee, Ng et Leung, 2015). Grosz (1994) avance que cette perspective est influencée par le réductionnisme qui dénie une interaction entre ces deux composantes en focalisant exclusivement sur l'une de ces parties. Cette dualité vient ainsi créer des polarités et une hiérarchie entre le corps et l'esprit faisant que les interactions entre ces deux pôles sont niées et l'esprit est alors considéré comme supérieur au corps. Cette dualité provoque une rupture avec le corps qui devient alors un automate vide de monde intérieur (Grosz, 1994). Le corps est ainsi perçu comme étant mécanique, dépourvu d'état de conscience, cette dernière se trouvant isolée. Ces propos sont illustrés par plusieurs auteurs (Bordo, 1993; Grosz, 1994; Lee, Ng et Leung, 2015; Metha, 2011) qui indiquent que le corps est perçu comme sujet aux lois mécaniques et est vu comme « *a self-moving machine, a mechanical device, functioning according to causal law and the law of nature* » (Grosz, 1994, p. 6). Bref, en plus d'être perçu comme inférieur, le corps est appréhendé comme étant détaché de l'esprit et source d'interférence pour le fonctionnement du mental (Grosz, 1994). Ce faisant, le fait de prêter attention à son corps serait vu comme négatif en empêchant le plein fonctionnement de l'activité mentale.

De cette perspective dualiste découle le modèle biomédical dominant dans les études scientifiques sur le corps. En effet, Bordo (1993) affirme que « *since the seventeenth century, science has "owned" the study of the body and its disorder* » (p. 69). Ainsi, le modèle biomédical, présent au sein des institutions de santé et des services sociaux, a repris la perspective dualiste en schématisant et en compartimentant les interventions et les soins de manière distincte (Lee, Ng et Leung, 2015). Par exemple, les domaines ancrés dans le social, comme le travail social, adressent les composantes psychosociales que l'on pourrait associer à l'esprit, le. Ce faisant, les domaines liés au corps sont à part ancrés dans une corporéité physique et anatomique, celle-ci étant principalement présente dans une vision biologique axée sur la santé. Ainsi, la perspective dualiste a déterminé le modèle biomédical présent dans le système de santé (Mehta, 2011). Ce modèle perçoit que les êtres humains sont « *viewed as biological organisms (materialism), to be understood by examining their constituent parts (reductionism) using the principles of anatomy, physiology, biochemistry and physics* » (Mehta, 2011, p. 1). Le corps est ainsi perçu d'un point de vue strictement anatomique et y est réduit.

---

<sup>4</sup> Pour ces auteures, le réductionnisme fait écho au fait de réduire une problématique à une de ses parties.

De nombreuses critiques sont soulevées par Bordo (1993) face à ces paradigmes. En effet, ces derniers mènent à une perte d'agentivité de la corporéité en percevant le corps comme passif, objet d'une expertise médicale et scientifique. Ce faisant, la personne n'est pas perçue comme experte de son corps et comme valorisée dans son unicité. De plus, une autre composante ayant un impact sur la corporéité et l'agentivité du corps est soulignée par Fedici (2019). En effet, cette auteure souligne que le capitalisme contribue également à former l'expérience corporelle des femmes. Elle avance que le capitalisme réduit le corps à l'usage qui peut en être fait en en faisant une force de production et de travail. Ainsi, ces perspectives du corps présentes dans la société ont un impact sur la corporéité des femmes. Toute deux sont imposées et teintent l'expérience et l'identité corporelle, réduisant l'agentivité de la femme sur son propre corps. De surcroît, c'est une forme de contrôle étatique qui est effectuée, puisque le corps est soumis à des normes sociale qui s'ancrent dans la corporéité individuelle. Ainsi il est fondamental de considérer ces paradigmes du corps présents dans la société en raison de leur impact ainsi que la corporéité. Ceux-ci mettent de l'avant l'apparence physique et l'enveloppe corporelle, réduisant le corps à son aspect biologique et esthétique. Les ressentis corporels sont ainsi relégués à un rang inférieur ou à une invisibilité ne représentant pas la subjectivité et la complexité de l'expérience humaine. Cependant, des modèles alternatifs se sont développés afin de pouvoir considérer ces aspects et ils seront présentés dans la méthodologie de l'intervention. Dans la prochaine partie, les spécificités liées à l'expérience du corps féminin seront explicitées.

#### 2.2.2.1 Le corps féminin dans la société

Comme mentionné plus tôt, la vision du corps dans la société est genrée. Dans cette section, c'est la spécificité de l'expérience corporelle féminine et de l'impact du modèle dualiste sur celle-ci qui sera explicité. En effet, les auteures féministes (Bordo, 1993; Grosz 1994) mettent de l'avant qu'un parallèle peut être effectué entre le dualisme corps-esprit et le dualisme homme-femme. Ces autrices avancent que cette dualité a été source de justification à la suprématie masculine présente dans la société patriarcale. Grosz (1994) affirme que « *misogynist thought has commonly found a convenient self-justification for women's secondary social position by containing them within bodies that are represented, even constructed, as frail, imperfect, unruly and unreliable, subject to various intrusions which are not under control* » (p. 13). Ainsi, les particularités liées au corps féminin ont été utilisées pour justifier les différences entre les deux sexes, le corps féminin étant vu comme inférieur au corps masculin (Grosz, 1994). De surcroît, un contrôle social est effectué à travers l'image promulgué de ce que devrait être un corps féminin. En effet, Bordo (1993) avance que le corps est influencé par la construction historique de la

féminité et de la masculinité. Le Breton (2018) l'illustre avec les propos de Goffman en soulignant que ces différences sexuelles sont observables dans la sphère publique comme les publicités. Il soulève que dans ces représentations, la femme est décrite comme étant subordonnée à l'homme. Ainsi, l'impact du dualisme sur les femmes et leur corps est présent au sein de la société. Par les représentations sociales, le corps féminin sera soumis à plusieurs formes de contrôle à travers leur apparence physique comme le maquillage, l'habillement et la chirurgie. Il apparaît donc que le corps est soumis à des normes sociales dominantes lui inculquant ce à quoi il devrait ressembler et se conformer (Le Breton, 2018). Bref, comme Bordo (1993) le mentionne, « *that meaning is continually being produced at all levels—by the culture, by the subject, by the clinician as well—and that in a fundamental sense there is no body that exists neutrally, outside this process of making meaning, no body that passively awaits the objective deciphering of trained experts* » (p. 72). Le corps, construit et en constante interaction avec son environnement, se doit ainsi d'être appréhendé dans sa réalité éminemment sociale qui se doit également d'être liée au domaine du travail social. En effet, le travail social explore les relations entre l'individu et la société : il semble important de s'attarder à ce lien afin de saisir la place du corps en travail social et l'impact de cet aspect sur l'individu et l'intervention. La prochaine section visera à explorer cet aspect, en plus de lier les représentations sociales au travail social.

### 2.2.3 La place du corps dans le travail social

La dualité présente entre le corps et l'esprit, présente dans la société, se répercute également sur les pratiques en travail social. Des écrits ont également décrit cette situation à travers l'absence du corps dans l'intervention. Tel que mentionné plus tôt, la dualité présente entre le corps et l'esprit tend à être présente dans le domaine du travail social (Lee, Ng et Leung, 2015). En effet, le développement de cette pensée a eu un impact sur la pratique du travail social. Ainsi, « *the power of dualist thinking significantly influences the development of social work practice* » (Lee, Ng et Leung, 2015, p. 12). Ce faisant, le travail social s'est trouvé à séparer le corps et l'esprit et à ne considérer bien souvent que l'esprit au détriment du corps. Alors, « *within the social work profession, there has been an increasing awareness regarding limitations of an increasingly specialized, compartmentalized approach to clinical social work practice that downplays the role of body processes and spirituality* » (Leung et al, 2009, p. 303). Tel que vu plus haut, l'influence du modèle biomédical et des modes de pensées qui y sont liés, comme le réductionnisme, ont parfois contribué à rendre difficile la mise en place de ces composantes en plus d'éluider l'interrelation des multiples sphères présentes dans la vie des individus (Lee, Ng et Leung, 2015). Ce faisant, la composante

corporelle n'est que peu abordée dans le travail social, éludant certaines composantes des problématiques rencontrées par les individus. Ainsi :

*It had been recognized that conventional approaches have become inadequate for meeting the challenges of human needs in the twenty-first century. Contemporary problems like domestic violence, addiction, burnout in the workplace, etc. are multi-dimensional issues that call for an integrative approach capable of honoring the physical, cognitive, emotional, social and spiritual experiences of individuals in the process of assessment and treatment. (Leung et al, 2009)*

Il apparaît donc important de s'attarder à cette composante corporelle dans l'intervention parfois éludée et de mettre de l'avant une compréhension globale des besoins et de la situation de la personne. En effet, tel qu'illustré plus tôt, certaines problématiques ont un impact sur le corps, il semble donc primordial de l'inclure dans l'intervention. Parallèlement, Nguyen et al (2019) soulignent qu'il est difficile pour certains groupes - comme les survivantes d'agressions sexuelles - d'avoir accès à des pratiques corporelles comme le yoga et ce, pour de multiples raisons, comme le manque d'accessibilité à des cours de yoga et l'instabilité présente dans leur vie. Ce faisant, «the incorporation of yoga into group psychotherapy offers opportunities for spiritual healing that might not otherwise exist» (Nguyen et al, 2019, p.28). Ainsi, la place du corps dans la société et dans le domaine du travail social permet de prendre en compte son impact sur la conception et le déroulement du projet d'intervention, ce qui sera détaillé dans la présentation de la méthodologie de notre intervention dans le chapitre suivant.

### 2.3 Penser l'interaction en fonction du corps

L'importance de s'attarder à la composante corporelle dans l'intervention prend son sens en regard des aspects énoncés plus tôt. En effet, les objectifs poursuivis par ce mémoire sont de mettre en lumière les potentiels bénéfiques émergeant d'un projet d'intervention. Ainsi, ce chapitre permet de démontrer que ce cadre théorique est pertinent à la mise en place de ce projet d'intervention pour plusieurs raisons. Tout d'abord, l'apport de l'interactionnisme symbolique à la pratique du travail social a été démontré. Ainsi, l'interactionnisme symbolique met de l'avant l'importance des interactions dans le travail social de groupe. Il apparaît donc qu'au sein du groupe, les femmes peuvent accorder de nouvelles significations à leur identité et à leur corps marqué par le passage en milieu carcéral. De plus, à travers l'accent mis sur les interactions, cette théorie favorise le développement de l'aide mutuelle. Par ailleurs, l'interaction entre l'intervenant et les personnes du groupe est vue comme étant porteuse de changement. Ce concept est central, tant à l'interactionnisme symbolique qu'à notre projet d'intervention. En effet, c'est l'agentivité de la femme qui est promulguée et en percevant son identité comme mouvante, l'intervention offre un



cadre favorable au remaniement du soi. Bref, cette théorie permet de percevoir la corporéité de la femme comme non figée puisqu'elle peut agir sur celle-ci. Elle est donc centrale à la conceptualisation de notre projet qui vise à offrir aux femmes un espace pour (re)nouer une relation avec leur corps. De plus, le concept de corps permet de saisir l'importance des représentations sociales qui y sont associées. C'est pertinent dans l'intervention puisqu'en étant outillé sur cette question, nous avons pu préalablement considérer l'impact des représentations sociales sur la corporéité des femmes. Ce faisant, nous avons adressé celles-ci et proposé des représentations alternatives dans le cadre de ce projet.

Dans un deuxième temps, ce cadre conceptuel est également pertinent afin de poursuivre nos objectifs de recherche. L'interactionnisme symbolique permet d'appréhender la situation des femmes incarcérées. En effet, une perspective interactionniste illustre l'impact des interactions et des symboliques conduisant à la situation des femmes incarcérées. En outre, plusieurs concepts découlant de cette théorie, qui a influencé Goffman, sont utiles à la compréhension de l'impact de l'institution carcérale, notamment le concept de carrière morale et de stigmat. Ces deux concepts permettent de saisir en quoi la prison, en tant qu'institution totalitaire, imprime un stigmat sur les femmes. Ce stigmat s'ancre dans le corps à travers les tatouages, le vieillissement et l'aspect corporel de l'incarcération. Ainsi, tant les concepts de corps que ceux associés à l'interactionnisme symbolique sont essentiels dans la compréhension de l'impact de l'incarcération. Ils permettent d'illustrer que l'enfermement contribue à une dégradation de l'image de soi et de son corps. Ce cadre conceptuel est donc essentiel, tant dans la conception de notre projet d'intervention que dans la réalisation de ce mémoire.

Dans le cadre de cette démarche, un projet d'intervention visant à juxtaposer une pratique de yoga à un groupe de soutien a été mis sur pied. Tel que mentionné précédemment, ce projet vise à offrir aux femmes de la Maison Thérèse-Casgrain un espace afin de (re)nouer une relation avec leur corps. Ce mémoire aspire ainsi à saisir l'impact de ce projet d'intervention afin de dégager des pistes d'analyse pouvant explorer les bénéfices liés à l'inclusion d'une composante corporelle à l'intervention. L'inclusion du yoga à l'intervention permet d'adresser cette composante corporelle de l'expérience d'incarcération des femmes. À cette fin, nous avons émis l'hypothèse qu'à travers une pratique de yoga sensible au trauma, les femmes pourraient (re)nouer avec leur corps. Cette pratique permet à la femme d'entrer en relation avec son corps, relation affectée par le processus de criminalisation et les expériences de vie des femmes. De plus, à travers l'interaction avec son corps, la femme peut être amenée à en prendre conscience de son lien avec celui-ci et de l'impact de sa relation avec son corps sur sa perception d'elle-même. Dans ce projet, le terme

(re)nouer a été mis de l'avant parce que nous sommes partie du postulat que certaines femmes, par leur expérience de vie, n'ont pas développé de relation corporelle antérieurement à l'incarcération. Dans la section suivante, la méthodologie du projet d'intervention et de recherche sera explicité afin de comprendre le processus qui a été mis en place.

## **CHAPITRE 3**

### **MÉTHODOLOGIE**

Ce projet d'intervention vise à mettre en lien plusieurs concepts afin pour proposer une intervention globale prenant en compte les multiples facettes de la situation des femmes ayant vécu une ou plusieurs incarcérations. En effet, la situation de ces femmes apparaît complexe et influencée par de multiples composantes. Les femmes ont rencontré des difficultés antérieurement à l'incarcération et n'ont pas bénéficié de ressources dans la communauté. Ce faisant, il a été démontré que cela pourrait mener à l'incarcération. De plus, l'incarcération et les expériences de vie auraient un impact sur le corps de la femme. Il est donc important d'inclure une composante corporelle à l'intervention.

Le projet d'intervention vise à mettre en place un groupe de soutien qui combine le yoga et le travail social de groupe dans une perspective de (re)nouer une relation avec son corps, alors que le volet recherche qui s'incarne dans ce mémoire vise à explorer les bénéfices et impacts possibles de cette intervention sur les femmes résident à la Maison Thérèse-Casgrain. La méthodologie de ce projet, qui sera présentée dans le chapitre qui suit, se divise en deux parties. Tout d'abord, la méthodologie de l'intervention sera expliquée. Le choix de la modalité de groupe et du yoga sensible aux traumatismes sera mis de l'avant. Dans un deuxième temps, la méthodologie de recherche sera explicitée et nous concluons avec la stratégie générale du projet d'intervention.

#### **3.1 Méthodologie de l'intervention**

Dans le cadre de ce mémoire, un projet d'intervention a été mis en place afin d'adresser la composante corporelle de la situation des femmes incarcérées. Pour ce faire, un groupe de soutien a été jumelé à une pratique de yoga dans une perspective d'offrir aux femmes un espace pour (re)nouer avec leur corps. Pour commencer, le travail social de groupe sera explicité, puis le modèle axé sur l'aide mutuelle retenu dans le cadre de ce projet sera présenté. Par la suite, l'apport d'une approche sensible aux traumatismes sera mis de l'avant. Enfin, le yoga, comme ajout à l'intervention, sera décrit. P

##### **3.1.1 Le travail social de groupe**

Dans le cadre de ce projet, le travail social de groupe sera mis de l'avant comme modalité d'intervention. Il s'agit d'une méthode qui mise sur le potentiel d'aide présent entre les membres du groupe, tout en étant

une démarche structurée (Turcotte et Lindsay, 2014, p. 9). Le travail social de groupe se distingue des autres disciplines par la présence de certaines caractéristiques, comme le développement de l'aide mutuelle, les processus de groupe, le partage du pouvoir, l'autonomie de ses membres et la mise en lumière du vécu et de l'expérience acquise au sein du groupe (Turcotte et Lindsay, 2014). De plus, certaines valeurs sont prônées au sein du travail social de groupe, comme le respect et l'autonomie des individus ainsi que la création d'une société démocratique et juste (IASWG, 2016).

Le groupe comporte de nombreux bénéfices, tels le développement de l'aide mutuelle, la collectivisation des expériences des femmes et le partage d'expériences (Turcotte et Lindsay, 2014). Il apparaît également comme un outil d'intervention qui permettra de répondre à certains besoins des participantes. En effet, les interventions mises en place auprès des femmes incarcérées devraient les soutenir dans le développement de stratégies, de compétences et d'entraide (Strimelle et Frigon, 2007). Il semble ainsi que l'intervention doit être positive, et ce, dans une perspective de changement (Meunier, 2013). De plus, le stigmata se crée dans la relation et l'interaction avec autrui (Plumauzille et Rossigneux-Méheust, 2014). C'est en interaction avec les autres membres du groupe et avec son propre corps que la femme pourra être amenée à (re)nouer une relation avec son corps et à lui inculquer une autre signification. De plus, le groupe comme modalité d'intervention auprès de cette population s'avère également pertinent en raison de la possibilité pour les femmes ayant un dossier criminel de se réunir à la maison de transition. En effet, tel que nommé plus tôt, elles ne peuvent pas se retrouver en dehors de cet endroit en raison de leur casier judiciaire. Le groupe offre ainsi une opportunité de partage et d'échange dans un contexte sécuritaire et connu. Enfin, le yoga étant une pratique foncièrement individuelle, il apparaît intéressant de jumeler cette pratique à celle du travail social de groupe. Dans la section suivante, le type de groupe et le modèle retenus pour ce projet sont présentés.

### 3.1.2 Un groupe de soutien axé sur l'aide mutuelle

Le modèle de groupe qui sera utilisé dans ce projet est celui du groupe de soutien axé sur l'aide mutuelle. Le but poursuivi par le groupe de soutien est d'« aider les membres à faire face à un événement stressant et à utiliser leurs capacités d'adaptation » (Turcotte et Lindsay, 2014, p. 23). D'ailleurs, ce groupe sera orienté vers l'expérience commune de l'incarcération et de son impact sur la corporéité des femmes. Pour atteindre cette cible, le modèle axé sur l'aide mutuelle sera promulgué au sein de ce groupe. Tout d'abord :

Le groupe est une entreprise d'aide mutuelle, une alliance d'individus qui ont besoin les uns des autres pour travailler sur des problèmes communs ; les multiples relations d'aide en sont

une composante essentielle... le groupe est un tout organique qu'on ne peut décrire en analysant simplement les caractéristiques séparées de chaque composante, mais plutôt en regardant le groupe lui-même dans sa complexité. (Lindsay et Roy, 2017, p. 148).

L'aide mutuelle illustre cette alliance entre les membres du groupe et les bénéficiaires qui peuvent en émerger. Le groupe se doit ainsi d'être vu comme un tout complexe qui doit être perçu dans sa globalité. Steinberg (2008) définit l'aide mutuelle comme un « ensemble de dynamiques par lesquelles un ensemble de personnes viennent s'apporter une forme de soutien » (Lindsay et Roy, 2017, p. 148). Cette auteure a développé une typologie de neuf dynamiques pouvant être présentes au sein d'un groupe. Celles-ci permettent de rendre compte de la présence de l'aide mutuelle et de souligner l'importance des interactions entre les membres du groupe. Elles illustrent aussi le caractère foncièrement organique de ce mode d'intervention, car elles sont mouvantes et peuvent changer à chaque rencontre. L'aide mutuelle apparaît ainsi centrale au travail social de groupe, car elle est à la fois la raison de l'intervention et son résultat. Il s'agit d'un processus où les membres du groupe agissent comme vecteurs et receveurs d'aide mutuelle.

Ce modèle comporte de nombreux bénéficiaires, puisqu'il mise d'abord sur le savoir et les forces des membres (Lindsay et Roy, 2017). De plus, il a comme visée les interactions entre les membres plutôt que le changement des individus (Lindsay et Roy, 2017). Il permet également d'adopter une vision holistique des problèmes, puisque les savoirs et les expériences de vie des membres sont mis à contribution (Lindsay et Roy, 2017). Par holistique, nous entendons ce qui « *refers to the inter-related, reciprocal, and unified state of connection within an across individual, familial, social, community, cultural and ecological systems* » (Ashcroft, Van Katwyk et Hogart, 2017, p. 461). Ainsi, à travers l'interdépendance entre les membres du groupe, c'est ce principe d'interaction et d'interrelation qui est mis de l'avant. Enfin, ce modèle de groupe a également fait l'objet de résultats positifs auprès de nombreuses populations vulnérables en favorisant l'espoir, l'augmentation de l'estime de soi, le développement de la résilience et en instillant un sentiment de contrôle sur soi-même et son environnement (Rosenwald et Baird, 2019). Bref, en plus de reconnaître les forces des membres du groupe, ce modèle en fait la base qui permettra aux membres de travailler la poursuite des objectifs (Lindsay et Roy, 2017, p. 162).

Ce modèle apparaît donc pertinent pour cette population pour plusieurs raisons. Tout d'abord, un modèle de groupe axé sur l'aide permet de mettre en lumière les forces et le savoir des femmes, tout en favorisant un climat d'entraide et d'échange. De plus, ce type de groupe peut aider à augmenter le développement

du sentiment de compétence en reflétant aux femmes les savoirs, les expériences et les stratégies qu'elles possèdent. Les femmes ayant vécu une ou plusieurs incarcérations proviennent en partie d'un environnement social marqué par l'exclusion (Fiset, 2019). Ce faisant, un groupe permet d'agir sur cette composante en créant un espace d'interaction sécuritaire et inclusif. Enfin, les femmes incarcérées ont vécu et continuent de vivre du contrôle de la part du milieu carcéral et de certaines structures sociales. Il semble ainsi primordial de leur offrir des espaces où ce contrôle est réduit. Dans le cadre de ce projet, il apparaît qu'il serait bénéfique d'y jumeler des concepts propres aux approches sensibles aux traumatismes afin de l'adapter à la particularité de la population visée. C'est ce qui sera présenté dans la prochaine section.

### 3.1.3 Un groupe sensible aux traumatismes

Tel que soulevé précédemment, les femmes ont rencontré des difficultés lors de l'incarcération et dans leur vie. Afin de leur assurer un espace sécuritaire, des principes d'une approche sensible aux traumatismes seront intégrés à ce modèle. Ce choix s'est effectué en raison de l'impact possiblement traumatique que peuvent avoir l'incarcération et le passé de violence de certaines de ces femmes (Day et al, 2018; Jones et al, 2016). Les pratiques et soins sensibles aux traumatismes incluent une compréhension des impacts du trauma sur la personne dans toutes les facettes de la prestation de service (Rosenwald et Baird, 2019). Une approche sensible aux traumatismes vise ainsi à éviter de causer une expérience traumatique ou de retraumatiser une personne (Rosenwald et Baird, 2019). Bien qu'étant sensible aux traumatismes, ce cadre de référence n'implique pas que tous et toutes aient vécu une expérience traumatique. En effet, il vise d'abord à mettre en lumière l'impact que peut avoir un trauma sur la personne, et ce, bien longtemps après que les événements ont eu lieu (Rosenwald et Baird, 2019). Il s'agit avant tout de créer un espace sécuritaire pour chacune.

Le modèle qui sera mis de l'avant dans le projet d'intervention comporte six principes qui doivent être incorporés au sein du projet afin qu'elle soit sensible aux traumatismes. Ces principes, développés par SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Service Administration) en 2014, comportent d'abord le principe de sécurité qui incorpore la sécurité physique, émotionnelle et psychologique. Ensuite celui de transparence et de la fiabilité, qui vient souligner l'importance d'offrir des services de manière prévisible dans une visée d'établissement d'alliance thérapeutique. Le prochain principe est la collaboration et la mutualité où les auteurs veulent souligner l'importance d'engager la personne dans le processus thérapeutique. Le principe suivant est l'*empowerment* et celui qui suit est l'importance d'offrir des choix et de valoriser la voix des personnes. Enfin, le dernier principe est de mettre en lumière les inégalités culturelles, historiques et

reliées au genre tout au long de l'intervention. Les principes d'une approche sensible aux traumatismes seront ainsi incorporés au sein de l'intervention qui sera mise en place. Le modèle de l'aide mutuelle sera intégré de pair avec les principes d'une approche sensible aux traumatismes. Cette juxtaposition sera présentée dans la section suivante.

#### 3.1.4 Un groupe combiné

La méthodologie d'intervention de ce projet mettra de l'avant plusieurs concepts et modèles de pratique qui seront juxtaposés au cours de l'intervention. Au niveau du travail social de groupe, c'est le modèle axé sur l'aide mutuelle qui sera jumelé aux principes d'une approche sensible aux traumatismes. Cette juxtaposition a été mise de l'avant par Rosenwald et Baird dans leur article « *An integrated trauma-informed, mutual aid model of group work* » (2019). En effet, ces auteurs proposent un modèle du groupe d'aide mutuelle qui incorpore les six principes de l'approche sensible aux traumatismes explicités précédemment. Ce modèle permet ainsi de mettre en lumière les bénéfices de l'aide mutuelle, tout en favorisant la création d'un espace sécuritaire où le soutien entre membres se développe. Pour Rosenwald et Baird (2019), il s'agit d'une interaction réciproque entre ces deux composantes. L'aide mutuelle favorise les principes d'une approche sensible aux traumatismes, tandis que le climat mis de l'avant à travers ces principes permet la création et le développement des dynamiques d'aide mutuelle (Rosenwald et Baird, 2019). Ces principes sont aussi inclus dans la création et la mise en place du groupe.

#### 3.2 Le yoga comme outil complémentaire à l'intervention

Le yoga est une pratique aujourd'hui largement répandue dans les sociétés occidentales. Il est originaire de l'Inde et vise l'union du corps et du mental (Iyengar, 2012). Il vise à développer et outiller l'individu dans l'harmonie du mental, du physique et du spirituel (Silverberg, 2019). Plusieurs bénéfices sont liés à la pratique du yoga, tant en lien avec la santé physique que mentale (Wagner et Clark, 2019). Depuis quelques années, des bénéfices ont également émergé en lien avec le yoga comme outil d'intervention (Wagner et Clark, 2019). En effet, les méthodes complémentaires utilisant le corps permettent aux personnes d'exprimer ce qui ne peut l'être oralement (Moscone, Leconte et Le Scanff, 2015). Des recherches démontrent la pertinence de l'intégration du yoga dans l'intervention pour plusieurs problématiques comme la dépression, le stress et les violences interpersonnelles (Clark, Dewis-Dmello, Anders et al, 2014). Le yoga a permis aux personnes de « *rebuild a positive relationship between client and his/her body, and help to ameliorate symptoms of stress and anxiety* » (Strauss et Northcut, 2013, p. 230).

L'inclusion d'une pratique de yoga peut permettre de retrouver un sentiment de sécurité et de reprise de pouvoir sur le corps (Strauss et Northcut, 2013, p. 431).

Le yoga apparaît donc un outil prometteur permettant de renouer une relation avec le corps. Cependant, tel que pratiqué en Occident, il comporte également plusieurs limites. En effet, bien qu'ayant des bénéfices, la pratique du yoga dans les studios peut être difficile pour les personnes ayant vécu un trauma (Wagner et Clark, 2019, p. 29). Ces environnements comportent de nombreux aspects pouvant agir comme re-déclencheur du trauma, tels l'assistance, la promiscuité physique et la configuration de la classe (Emerson et Hopper, 2011). Ces défis peuvent être décuplés par la présence d'autres caractéristiques comme l'appartenance à une communauté culturelle et le statut socioéconomique. En effet, Page et Robert (dans Berila et al, 2016) rapportent que le yoga présent dans la société occidentale s'incarne comme un espace féminin blanc et privilégié. Le studio de yoga pourrait s'inscrire comme un espace d'exclusion pour certaines personnes, ne correspondant pas aux standards de la société capitaliste de la personne qui pratique le yoga (Berila et al, 2016). C'est pourquoi des chercheurs ont modifié les pratiques afin de les adapter aux populations ayant vécu des traumas et d'autres problématiques, en plus de réfléchir sur des moyens d'inclusion. Cette pratique sera développée dans la prochaine section.

### 3.2.1 Le yoga sensible aux traumas

Le yoga sensible aux traumas est une pratique qui a fait l'objet de nombreuses études cliniques (Emerson, Turner, Sharma et Chaudry, 2009; Silverberg, 2019). En effet, il s'agit d'une pratique développée au centre d'étude sur le trauma de Brookline, Massachusetts (Silverberg, 2019). Elle s'est construite autour des neurosciences, des théories en lien avec le trauma, des théories de l'attachement et de la pratique du yoga (Silverberg, 2019). Il s'agit d'un yoga qui a été créé pour répondre à des besoins thérapeutiques spécifiques de problématiques ayant un impact sur le corps. Bien qu'étant développée spécifiquement pour les populations à risque d'avoir vécu un trauma, cette pratique peut avoir des bénéfices sur tous les praticiens de yoga. Plusieurs aspects de la pratique sont adaptés afin de s'assurer d'offrir une pratique bénéfique pour les personnes. Ces modifications concernent cinq aspects, soit : l'environnement, les postures, la posture de la professeure, les modifications assistées et le langage. Ainsi, plutôt qu'une pratique physique, ce type de yoga se veut un moyen d'expérimenter de nouvelles sensations afin de nouer une relation avec son propre corps. De plus, « *students are invited to try something, but are not re-quired, coerced, or pushed... we do not place value so much on students doing exactly what we say or pleasing us, but in being willing to listen to their own bodies and acting accordingly* » (Emerson et al, 2009, p. 127). Ainsi, le yoga



sensible aux traumatismes vise à soutenir la personne afin qu'elle prenne conscience de son corps pour pouvoir retrouver un sentiment de sécurité (Mensinga, 2011). C'est la personne qui devient l'experte de son corps puisqu'elle est invitée à y porter attention à travers le respect de ses besoins et de ses limites. En comparaison, le yoga présent dans la majorité des studios de yoga peut avoir tendance à inviter la personne à performer et à se dépasser dans la poursuite d'un objectif parfois inatteignable.

Ce faisant, ce type de yoga se focalise sur les forces de la personne dans le moment présent et soutient l'empowerment en offrant des choix basés sur des stimuli intérieurs plutôt qu'extérieurs (Emerson, 2015). Parallèlement, ce yoga promeut que la personne est en charge des décisions liées à son corps (Emerson, 2015). La posture du professeur est également différente car le pouvoir est partagé et c'est la personne qui est considérée l'experte de la relation avec son propre corps (Emerson, 2015). Cette pratique s'oriente vers la reprise de relation de la personne avec son corps et cette théorisation se base également sur un concept-clé qui sera brièvement décrit dans la prochaine section : la conscience de soi.

#### 3.2.1.1 La conscience de soi : concept-clé

La conscience de soi est une notion centrale dans le yoga sensible aux traumatismes. Tel que mentionné plus tôt, le fait de travailler en interaction avec le corps pourrait permettre de retrouver un sentiment de sécurité et de nouer une relation avec son corps (Mensinga, 2011). Depuis quelques années, plusieurs disciplines, comme la psychologie, les neurosciences et l'anthropologie, ont développé les connaissances permettant de comprendre les bénéfices du travail incorporant le corps sur de nombreuses problématiques (Silverberg, 2019). Ainsi, la conscience de soi est définie comme « *the conscious perception of sensations from inside the body that create the sense of the physiological condition of the body, such as heartbeat, respiration, satiety, and the autonomic nervous system sensations related to emotions* » (Mehling, Price, Daubenmier et al, 2012, p. 2). De nombreux bénéfices sont liés au développement de la conscience de soi, comme la connaissance des émotions, la capacité de prendre des décisions et le développement de l'identité individuelle (Mehling et al, 2012). La conscience de soi se développe à travers un processus interactif qui inclut le mouvement, les réponses physiologiques et les émotions. (Silverberg, 2019) Cette capacité diffère chez chaque personne et elle serait construite par les expériences, le genre, les croyances, les attitudes et le contexte social et culturel (Mehling et al, 2012). Cette conscience est changeante avec le temps et peut être influencée et transformée par nos actions, croyances et souvenirs (Silverberg, 2019). Une intervention incluant la conscience de soi peut être bénéfique pour plusieurs problématiques qui impactent le corps et l'esprit (Mehling et al, 2012; Silverberg,

2019) Le yoga apparaît prometteur pour soutenir le développement de la conscience de soi (Silverberg, 2019). Bref, le développement de cette capacité pourrait favoriser le développement du sentiment de relation avec son corps à travers l'interaction et l'exploration de celui-ci.

Ainsi, le concept d'interaction, central à l'interactionnisme symbolique et explicité plus tôt, prend également tout son sens ici. En effet, nous mettons de l'avant qu'à travers l'interaction de la femme avec son corps, elle pourrait redéfinir les termes et ainsi agir sur le statut qui lui est imposé par l'institution carcérale. De plus, le remaniement du soi pourrait également passer par le remaniement du corps, partie intégrante du soi. À travers l'interaction et la connexion à son corps, la femme pourrait être amenée à nouer ou renouer avec son corps et les significations qu'elle y accorde. En effet, tel que soulevé plus tôt, le corps est porteur de symboles et de codes culturels qui, imposés par les normes sociales et l'incarcération, contribuent à influencer la corporéité de la femme. En effet, la perspective dualiste présente dans la société contribue à invisibiliser les savoirs présents dans le corps en le considérant comme inférieur au mental. Dans ce projet, nous proposons une perspective globale qui ne s'ancre pas dans une dualité ou une hiérarchisation. Un groupe incluant une pratique de yoga permettra d'agir dans une perspective interactionniste par rapport à la corporéité, ce qui sera effectué à travers la pratique de yoga et la séance de groupe. Ces apprentissages pourraient par la suite être transposés dans d'autres sphères sociales. Dans la section qui suit, les bénéfices possibles émanant de l'intervention seront explicités.

### 3.2.2 Le yoga sensible aux traumatismes auprès des femmes judiciairisées : un atout à l'intervention

Comme il a été démontré précédemment, l'incarcération et les expériences de vie des femmes ont un impact sur la corporéité. Ces impacts ont été préalablement démontrés dans les chapitres précédents. Ainsi, il semble important de mettre de l'avant des interventions qui incluent le corps auprès des personnes incarcérées. Aux États-Unis, le Prison Yoga Project s'est intéressé aux bénéfices du yoga sensible aux traumatismes auprès de cette population en faisant la promotion de cette pratique. En effet, leur mission consiste à soutenir les personnes incarcérées en offrant des cours de yoga en milieu carcéral dans une visée de développement de l'autocompassion, de réhabilitation et d'*empowerment* (Prison Yoga Project, 2020). Ce projet a permis de mettre en lumière les bénéfices du yoga auprès de cette population spécifique, en plus de développer des pratiques qui tiennent compte du contexte carcéral. Dans le livre *Best practices for yoga in the criminal justice system* (2017), les auteures illustrent les particularités nécessaires à l'enseignement du yoga auprès de cette population, en plus de souligner les bénéfices y étant liés. Au Québec, la compagnie Point-virgule a exploré les bénéfices de la danse en milieu carcéral afin de percevoir

comment « les empreintes, voire les stigmates des trajets d'existence (des parcours de vie et des conditions d'incarcération), sont incorporés et façonnent ainsi nos postures et nos mobilités » (Frigon, 2012, p. 292). L'utilisation de la danse permettait de faire émerger ces empreintes afin de favoriser la remise en contact avec le corps et la réappropriation corporelle (Lassonde, 2010). Ce projet a permis de démontrer les bénéfices d'une intervention incluant le corps. De manière similaire, le yoga pourrait soutenir la femme dans ce processus de (re)nouer une relation avec son corps en contexte post-carcéral.

Dans leur étude, Wagner et al (2019) ont étudié l'incorporation d'une pratique de yoga sensible aux traumatismes au sein d'un groupe pour femmes ayant vécu de la violence conjugale. Ces auteurs mettent en lumière que le fait d'intégrer une pratique de yoga comporte de multiples bénéfices et peut permettre « *opportunities for spiritual healing that might not otherwise exist* » (Wagner et al, 2019, p. 28). En Suède, un projet de recherche auprès de détenues a également mis en lumière que la pratique du yoga a de nombreux impacts positifs sur leur santé mentale (Sfensla, Malmström, Torstensson et Kerekes, 2018). Des projets développés aux États-Unis (Prison Yoga Project, 2020) et au Québec (Frigon 2012) auprès de femmes incarcérées mettent aussi en lumière l'importance d'inclure le corps dans l'intervention. Parallèlement, à travers le développement de la conscience de soi et l'interaction avec son propre corps, la participante sera amenée à pratiquer dans un espace sécuritaire. Ainsi, Le yoga est mis de l'avant comme moyen de réapprendre à habiter son corps (Van der Kolk, 2018). De plus, « une des leçons les plus claires des neurosciences est que la perception de soi est ancrée dans un lien vital avec son corps » (Van de Kolk, 2018). Le yoga est donc proposé comme un moyen pour « renouer avec son monde intérieur et une relation aimante et bienveillante avec son moi » (Van der Kolk, 2018, p. 368). Donc, la pratique du yoga porte à centrer l'attention sur la respiration et les sensations présentes dans le corps. Cette prise de conscience peut aider au développement du sentiment de connexion et ainsi amorcer le fait de nouer ou renouer une relation avec son corps (Van der Kolk, 2018). En outre, la manière d'aborder son corps sera différente puisque nous proposerons une posture de curiosité plutôt que d'appréhension afin d'aborder avec douceur et ouverture les sensations qui émergent. La méthodologie d'intervention proposée permettra ainsi d'adresser les difficultés rencontrées dans un espace bienveillant. Afin d'évaluer les bienfaits pouvant découler de ce projet d'intervention, la méthodologie de la recherche sera présentée dans la prochaine section.

### 3.3 Méthodologie de la recherche

Le projet de recherche porte sur un projet d'intervention qui a été mis en place au sein de la Maison Thérèse-Casgrain, organisme communautaire œuvrant auprès des femmes criminalisées au cours de l'hiver 2021. Il vise à évaluer l'implantation de cette intervention et à explorer ses bénéfices et ses impacts sur les femmes. Le type de recherche qui est mis de l'avant est une méthodologie qualitative qui a été choisie parce qu'elle permet de rendre compte de la complexité et de la subjectivité des réalités vécues par les femmes qui ont vécu une ou plusieurs incarcérations. Elle permet aussi d'appréhender la réalité des femmes, tout en tenant compte du contexte social et des particularités propres à chaque femme. De plus, la recherche vise à mettre en lumière les savoirs et le point de vue des femmes et, ce faisant, les participantes pourront s'exprimer et partager leur ressenti sur ce projet. Pour réaliser la collecte de données, plusieurs moyens ont été utilisés. Tout d'abord, des guides d'entrevues pré-groupe et post-groupe ont été utilisés lors des entretiens, en plus d'un questionnaire d'évaluation de la conscience de soi. Ensuite, au cours de l'intervention, un journal de bord et une grille d'analyse des dynamiques d'aide mutuelle ont été remplis de manière hebdomadaire. L'ensemble de ces outils seront présentés dans la section qui suit.

#### 3.3.1 Stratégie de la démarche

Tel que mentionné plus tôt, ce projet d'intervention visait à mettre en place un groupe de soutien axé sur l'aide mutuelle jumelée à une pratique de yoga sensible aux traumatismes. Il a été démontré précédemment que de nombreux bénéfices sont associés à la pratique du yoga sensible aux traumatismes et au travail social de groupe. Cette modalité combinée avait été retenue afin d'offrir une intervention globale qui prend en compte les difficultés rencontrées par les femmes lors de l'incarcération et avant celle-ci. Ainsi, l'ajout d'une composante corporelle au projet avait pour objectif d'adresser l'impact possible de ces difficultés sur le corps et la relation que la femme entretient avec lui. Dans la section qui suit, la description de la réalisation de notre projet d'intervention sera effectuée.

D'une durée de huit semaines, le groupe s'est adressé aux femmes de la Maison Thérèse-Casgrain. Tel que prévu dans sa conception initiale, le projet a d'abord été présenté aux résidentes lors d'une séance d'information. Suite à celle-ci, les femmes intéressées ont été invitées à un entretien individuel qui avait un double objectif du point de vue de l'intervention et de la recherche (Annexe A). La visée de recherche était poursuivie lors de l'entretien afin de pouvoir présenter le projet plus en détail, de répondre aux questions des femmes et de faire signer le formulaire de consentement. De plus, la collecte de données était amorcée en effectuant un entretien semi-dirigé sur les femmes, leur parcours de vie, leur expérience

au sein du groupe et de yoga. L'entretien semi-dirigé a été préconisé en raison de la possibilité de valider la compréhension des propos tenus et de rendre compte de la réalité de chaque femme. Le guide d'entrevue (Annexe A) visait à circonscrire certains thèmes qui étaient pressentis, tout en laissant de l'espace pour que les femmes puissent s'exprimer. Les thèmes choisis ont été identifiés en lien avec notre problématique et nos questions de recherche. De plus, la grille d'évaluation multidimensionnelle de la conscience de soi a été rempli avec la femme et cet entretien a été enregistré avec le consentement des femmes (Annexe F).

Par la suite, le groupe a rapidement commencé et a duré huit semaines. Le nombre de rencontres était initialement prévu à dix, il a été revu à la baisse en raison du fait que la majorité des participantes quittait la Maison Thérèse-Casgrain après huit rencontres. Les séances de groupe étaient basées sur une structure similaire visant à permettre aux femmes d'augmenter leur sentiment de sécurité en créant de la prévisibilité. Les rencontres de groupe ont été d'une durée d'une heure 30 et ont inclus une pratique de yoga d'une durée de 30 minutes. Des outils de collecte de données étaient utilisés à chaque rencontre. Au nombre de deux : la prise de note dans un journal de bord et la complétion de la grille d'observation des dynamiques d'aide mutuelle. Une entrevue postgroupe a eu lieu suite à l'aboutissement des rencontres de groupe. Cette entrevue visait à effectuer un bilan de l'expérience de la participante au groupe. Parallèlement, elle poursuivait également des objectifs de recherche, puisqu'un entretien semi-dirigé portant sur l'expérience des femmes en regard de thèmes était effectué. La grille d'évaluation multidimensionnelle de la conscience de soi a aussi été complétée à nouveau avec la participante.

Des considérations éthiques en lien avec le lieu où se déroulait l'intervention ont également été prises en compte tout au long du projet. En effet, l'organisme, une maison de transition, en plus d'être un lieu de vie et d'hébergement, c'est aussi un lieu de surveillance : les femmes sont observées par les intervenantes qui rendent des comptes aux services correctionnels. Dans le déroulement du projet, une difficulté se profilait à ce niveau puisque les intervenantes observaient qui participait au groupe. Une autre difficulté a été au niveau de la liberté des propos échangés. En effet, ce que les femmes disent peut se retourner contre elles. Ce qui a été mentionné par les femmes lors des premières rencontres. Pour pallier ces considérations éthiques, des aménagements ont été mis en place et se sont situés à deux niveaux. Tout d'abord, le concept de confidentialité a été mentionné aux femmes dès la rencontre d'information et il a été réitéré lors de la rencontre pré-groupe. Les femmes ont signé une entente de confidentialité expliquant ce concept. Au niveau de la relation avec l'organisme, des frontières claires ont été établies et maintenues

dans le milieu tout au long du projet au niveau de la confidentialité entre le projet d'intervention, la recherche et la surveillance des femmes. Les intervenantes ont été accueillantes et cet aspect n'a pas posé problème. Enfin, nous avons obtenu notre certification éthique démontrant avoir considéré les potentiels enjeux éthique et mis en place des moyens pour que ceux-ci ne s'actualisent pas lors de notre projet de recherche. Dans la prochaine section, la stratégie de recherche mise de l'avant pour récolter nos résultats sera présentée.

### 3.3.2 Stratégie de la recherche

#### 3.3.2.1 Échantillonnage

Tel que stipulé plus haut, ce projet s'adressait aux femmes qui résidaient à la Maison Thérèse-Casgrain au moment de son déroulement. Le choix de cette population s'est effectué en raison de la pertinence de l'intervention en lien avec les problématiques vécues par ces femmes. Ainsi, toutes les résidentes ont été invitées à participer au projet d'intervention. Le nombre de participantes visé se situait entre trois et huit et finalement il a été entre trois et six. Ce nombre a été ciblé en raison du nombre de participantes habituelles à un groupe de soutien en travail social. Pour le projet de recherche, le critère de sélection des participantes de la recherche était que la femme ait participé à la modalité d'intervention proposée à au moins quatre rencontres. Pour participer, les femmes devaient également être en accord avec les principes et normes de groupe qui ont été nommés lors de la rencontre individuelle préalable au groupe de soutien et rediscutés à la première rencontre. Ces principes, comme la confidentialité et le respect, visent à assurer la sécurité et l'intégrité des membres du groupe. Il n'y a pas eu d'autres critères de sélection. Toutes les participantes ayant pris part au groupe ont vécu au moins une incarcération et c'est pourquoi ce terme a été retenu dans le cadre de notre mémoire.

#### 3.3.2.2 Recrutement et consentement

Le processus de recrutement a été effectué à la Maison Thérèse-Casgrain. Le premier contact a été lors d'une rencontre d'information pour les femmes qui a eu lieu en soirée à cet endroit. Des affiches ont préalablement été posées afin d'inviter les femmes à cette séance d'information. La présentation au moment lors de la rencontre de résidentes et de la rencontre pré-groupe a permis d'avoir accès aux informations nécessaires et aux risques et bénéfices inhérents à la participation. La femme pouvait ainsi prendre une décision libre et éclairée quant à sa participation au groupe. De plus, le contenu des rencontres du groupe était confidentiel. Cet aspect, éminemment important, a été mentionné à plusieurs reprises par les femmes et les intervenantes de la Maison Thérèse-Casgrain et il est apparu

particulièrement important, vu le rôle de surveillance effectué par les intervenantes de la maison de transition. Le consentement des participantes a été obtenu lors de la rencontre individuelle qui a eu lieu préalablement au projet d'intervention. Lors de cet entretien, les modalités du projet d'intervention et du projet de recherche ont été présentées à nouveau à la femme. L'entretien individuel a permis d'avoir l'espace pour donner son consentement de façon libre et éclairée.

#### 3.3.2.3 Les outils de collecte de données

En plus des entrevues semi-dirigées pré-groupe et post-groupe, deux outils d'observation clinique des dynamiques de groupe ont également été utilisés afin de répondre à notre hypothèse. Le premier est la grille d'observation des dynamiques ou phénomènes d'aide mutuelle (Annexe E) qui vise à mesurer et observer le développement des dynamiques d'aide mutuelle présentes au sein du groupe au fil des rencontres. Ces dynamiques permettent de mettre en lumière les processus d'entraide qui ont eu lieu entre les membres du groupe et ont permis de faire état du processus de développement du groupe. Cet outil a été utilisé en suivi de chaque rencontre. Le deuxième outil de collecte de donnée a été l'utilisation d'un journal de bord. Celui-ci a été consigné après chaque rencontre afin de rendre compte de son déroulement et de nos observations en lien avec les questions de recherche. De plus, nous avons également une supervision clinique hebdomadaire au cours de laquelle nous échangeons avec notre superviseuse afin de faire des liens entre le déroulement des séances de groupe et nos objectifs de recherche. De ces rencontres, des notes ont découlé et elles ont aussi été utilisées comme outil de collecte de données. Enfin, un dernier outil de collecte de donnée fut la grille de l'évaluation multidimensionnelle de la conscience de soi (Annexe F). Ce concept a été présenté dans la section précédente et vise à évaluer comment la femme se sent dans son corps, la relation qu'elle entretient avec et la perception des sensations dans son corps.

#### 3.3.2.4 Stratégie d'analyse

Suite à la collecte de nos données, nous les avons analysées à l'aide d'une analyse thématique qui visait à effectuer des liens entre nos constats, les propos des participantes et les objectifs de recherche. Ces derniers étant d'explorer quels sont les impacts d'une intervention combinant le travail social de groupe et le yoga sensible aux traumatismes, dans une visée de (re)nouer une relation avec le corps.

Nous avons donc retranscrit les entretiens pré-groupe et post-groupe dans un verbatim et ensuite souligné les propos des participantes en les résumant. Ensuite, nous avons effectué une thématisation visant à mettre en lumière les thèmes émanant de l'ensemble des propos des participantes. Enfin, nous avons

circonscrit les thèmes pertinents en regard de notre question de recherche. Ceux-ci, au nombre de quatre, sont décrits dans le quatrième chapitre. Ce processus a été effectué pour nos notes cliniques et les entretiens pré et postgroupe.

#### 3.3.2.5 Biais et limite de la recherche

Les limites présentes dans la recherche sont le petit échantillonnage et la durée du projet dans le temps. En effet, le groupe a été d'une durée de huit semaines, il apparaît ainsi que le groupe a permis d'amorcer ce travail pour les femmes. Enfin, une autre limite est présente au niveau du fait que le projet prend place dans une maison de transition, espace de contrôle pour les femmes. Cet aspect sera développé dans le chapitre suivant. Une source potentielle de biais dans ce projet est le double statut d'intervenante et de chercheure. Il semble donc important de réduire les risques associés à ce conflit d'intérêts en reconnaissant une certaine partialité de notre recherche. Cependant, un travail de délimitation des frontières entre la recherche et l'intervention a été effectué tout au long du projet pour garder une neutralité dans les résultats en distinguant de manière claire la modalité d'intervention et le processus de recherche.

#### 3.3.2.6 Enjeux éthiques

Plusieurs considérations éthiques ont été prises en compte dans le cadre de ce projet. Rappelons que celle présente au niveau du milieu d'intervention a été explicitée plus tôt. Une autre considération est au niveau du contexte de vulnérabilité dans lequel se trouvent les femmes résidant à la Maison Thérèse-Casgrain. En effet, ces femmes ont fait face à des expériences difficiles, tant au niveau du système pénal que de leur expérience de vie antérieure. Ces expériences s'incarnent par des dépendances, de la vulnérabilité du milieu social et des expériences de violence interpersonnelle. De plus, une plus grande proportion des femmes incarcérées rencontre des problématiques de santé mentale ou physique. Ce faisant, certains thèmes abordés lors des entretiens et des groupes auraient pu générer des émotions difficiles. Au niveau des risques de blessures psychologiques, nous nous sommes assurées qu'un filet de sécurité était en place si la femme en ressentait le besoin. Des principes de base ont également été établis dès le début du groupe afin de préserver l'intégrité de chacune des membres. Bien que soulevé dans la conception de notre projet, ces difficultés n'ont pas été observées dans son déroulement. Enfin, puisque la pratique du yoga pouvait comporter des risques de blessures physiques, un questionnaire sur l'état de santé a été rempli lors de l'entretien pré-groupe afin de pouvoir adapter la pratique de yoga à chaque femme selon sa condition physique et son état de santé. De plus, tout au long des pratiques, des adaptations étaient proposées aux



femmes afin que chacune puisse respecter sa condition physique. Les femmes étaient fréquemment invitées à respecter leurs limites et à écouter leurs corps, dans une logique de non-performance. Comme nommé plus tôt, pour palier à ces enjeux éthiques, nous avons effectué et obtenu notre certification éthique auprès du Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants. Dans le chapitre qui suit, les résultats découlant de ce projet seront mis de l'avant.

## **CHAPITRE 4**

### **PROJET D'INTERVENTION**

Dans ce chapitre, le déroulement du projet d'intervention sera présenté. Pour commencer, l'organisme où le projet a eu lieu est décrit. Par la suite, le projet d'intervention est explicité dans les rencontres de groupe. Nous présenterons d'abord la mise en place du groupe, ensuite, le déroulement des rencontres de groupe et des entretiens postgroupe. Enfin, les principaux résultats émanant du projet seront exposés par thème.

#### **4.1 Présentation du milieu d'intervention**

Le projet d'intervention s'est déroulé au sein de la Maison Thérèse-Casgrain qui fait partie de la Société Elizabeth-Fry. La mission de cette société québécoise est de venir en aide aux femmes qui ont, ont eu ou sont à risque d'avoir des démêlés avec la justice pénale (Société Elizabeth-Fry, 2020). L'organisme poursuit de multiples objectifs. Tout d'abord, il vise à « accompagner les femmes dans leur processus de (ré)intégration sociale en offrant un cadre soutenant » (Société Elizabeth-Fry, 2020). Par la suite, l'organisme souhaite également « offrir des services spécialisés et adaptés aux réalités familiales, économiques, sociales et culturelles des femmes afin qu'elles puissent répondre à leurs besoins » (Société Elizabeth-Fry, 2020). Puis, la société Elizabeth-Fry vise à mettre en lumière d'autres alternatives à l'emprisonnement. (Société Elizabeth-Fry, 2020) Enfin, l'organisme poursuit également un objectif de défense de droit et de mise en place de partenariat pour soutenir les femmes (Société Elizabeth-Fry, 2020). Dans la planification stratégique 2019-2024 de l'organisme, quatre valeurs sont mises de l'avant afin d'accompagner les femmes dans leur processus, soit la bienveillance, la justice sociale, l'intégrité et l'autonomie (Société Elizabeth Fry, 2019).

À Montréal, c'est la Maison Thérèse-Casgrain, fondée en 1977, qui agit comme maison de transition pour les femmes de la région métropolitaine et du sud de la province (Société Elizabeth-Fry du Québec, 2011). Trente-cinq femmes peuvent être accueillies dans cette ressource et leur séjour varie entre quelques jours et quelques mois. Ainsi, « l'hébergement... s'accompagne d'un suivi psychosocial qui couvre la recherche d'emploi, la formation professionnelle, le retour aux études ainsi que l'apprentissage de la gestion de budget, d'habiletés parentales, et de l'autonomie sur différents plans » (Société Elizabeth-Fry du Québec, 2011, p. 138). Parallèlement, des suivis de groupe et des activités, comme l'art thérapie, sont offerts

(Société Elizabeth-Fry du Québec, 2011) ainsi que des programmes, comme la surveillance communautaire et le programme EVE. La société Elizabeth Fry du Québec est membre de l'Association canadienne des sociétés Elizabeth-Fry qui effectue un travail de défense des droits et de sensibilisation à la situation des femmes judiciairisées. À la Maison Thérèse-Casgrain, l'équipe est « composée d'une directrice clinique, trois conseillères cliniques, une intervenante de jour, une intervenante de nuit et d'intervenantes de soutien présentes jour, soir et nuit, sept jours par semaine » (Société Elizabeth-Fry, 2020).

#### 4.1.1 Entre commande et réalité

Au Québec, « les ressources communautaires sont des auxiliaires importants des organismes correctionnels et de la sécurité publique auprès des personnes soumises à des mesures pénales avant, pendant et après la période de détention » (Société Elizabeth-Fry du Québec, 2011, p. 132). La Maison Thérèse-Casgrain, par sa mission, effectue un programme de surveillance communautaire, en plus d'offrir des services aux femmes judiciairisées dans une visée de réinsertion sociale. L'organisme doit donc rendre des comptes au ministère de la Santé publique à travers cette collaboration. D'ailleurs, un financement est octroyé par les services correctionnels afin d'offrir ces services aux femmes (Kilty et DeVeillis, 2010). Cette collaboration peut donc avoir un impact sur les services offerts. À cet effet, Kilty et DeVeillis (2010) mentionnent que « *being fiscally responsible to the correctional system often requires more liberal and/or supportive organizations to forfeit, for example, a needs-based and/or harm-reduction approach for one that focuses on risk and security* » (Kilty et DeVeillis, 2010, p. 139). La collaboration crée ainsi une tension au niveau de la mission de l'organisme, amenant davantage les services autour de la surveillance et du contrôle des femmes (Kilty et DeVeillis, 2010). Ces difficultés seront partiellement soulevées dans nos résultats de recherche. La prochaine partie permet de mettre en lumière le déroulement du projet d'intervention et les résultats émanant du groupe.

## 4.2 Le projet d'intervention

### 4.2.1 Le recrutement une belle surprise

Le recrutement au sein de l'organisme s'est amorcé en mars 2021. Nous avons été présente à la Maison Thérèse-Casgrain une soirée afin d'effectuer ce recrutement. Nous avons effectué une rencontre d'information afin de parler du projet d'intervention et de présenter son déroulement. Cinq femmes ont assisté à cette rencontre à la suite de laquelle elles ont décidé de participer au projet. Nous avons convenu d'effectuer une rencontre individuelle avec chacune d'elles. La date de la première rencontre de groupe s'est arrêté au mercredi 10 mars. L'heure a été déterminée collectivement afin d'accommoder les femmes

présentes. Nous avons convenu que le groupe serait hebdomadaire et que les rencontres seraient d'une durée d'une heure 30 pour un total de huit semaines. Nous avons ensuite rencontré une autre femme de manière individuelle qui était en isolement COVID. Cette dernière a également manifesté son intérêt à participer au projet. Des dépliants ont également été laissés dans le bureau de la permanence afin que les femmes intéressées puissent continuer à s'inscrire au cours de la semaine. Suite à cette période de recrutement, six femmes se sont montrées intéressées à participer au projet. Nous avons convenu d'effectuer des entrevues individuelle pré-groupe avec chacune d'elles. Selon le modèle de l'aide mutuelle, cette phase pré-groupe est importante. En effet, ces phases, conceptualisées par Schwartz (1961), permettent à l'intervenant de suivre une méthodologie professionnelle (Roy et Lindsay, 2017). Ainsi la phase de planification permet la création du lien et la mise en place du sentiment du « nous ». Dans ce projet, puisque les femmes habitaient au même endroit, il s'agissait de mettre en lumière les points communs à leur situation et de leur permettre d'amorcer leur engagement dans le processus de groupe en prenant part à la prise de certaines décisions. Les entrevues pré-groupe seront détaillées dans la prochaine rencontre.

#### 4.2.2 Les rencontres pré-groupe

La rencontre individuelle avait un double objectif : le premier était l'aspect recherche du projet tandis que l'autre était l'aspect intervention. D'ailleurs, ce premier contact permettait de créer un lien entre la femme et nous et de « recueillir un ensemble d'informations qui vont lui permettre d'anticiper les possibilités et les leviers d'aide mutuelle au sein du groupe » (Roy et Lindsay, 2017, p. 51). Cette rencontre avait ainsi pour but d'expliquer le projet, d'obtenir le consentement et d'explorer l'histoire de vie de chaque femme. Parallèlement, il y avait aussi l'objectif de mettre en place un filet de sécurité personnalisé pour la participation au groupe. Cet aspect était particulièrement important, puisque nous incluons un modèle sensible aux traumatismes. Ce faisant, cette approche vise à éviter de créer ou recréer une expérience traumatisante pour les femmes (Rosenwald et Baird, 2019). La mise en place d'un filet de sécurité permet ainsi l'établissement d'un environnement sécuritaire pour les femmes. Nous avons donc réalisé ces six rencontres préalablement à la première rencontre de groupe.

##### 4.2.2.1 Profil des participantes

Dans cette section, nous présentons le profil des participantes. Nous avons modifié les prénoms ainsi que toute information pouvant permettre leur identification. Vu le petit nombre de femmes résidant à la Maison Thérèse-Casgrain, nous tenterons de généraliser les propos des participantes pour rendre cet

anonymat possible et éviter que les femmes puissent être reconnues par des personnes extérieures au groupe (intervenantes, résidentes de la maison, etc.). Le groupe était composé de six membres. Toutes les femmes participant au groupe s'identifient comme blanches et parlent français. Cinq des six femmes ont indiqué avoir vécu des problèmes de consommation. Trois mentionnent avoir été placées par la DPJ dans leur enfance. Trois femmes ont des enfants. De ce nombre, deux d'entre elles n'en ont pas la garde, ils leur ont été retirés à la naissance. Quatre participantes rapportent avoir vécu une forme de violence (conjugale, familiale). Trois ont un diagnostic de santé mentale et prennent une médication. Une des femmes était enceinte au moment de l'étude. Pour des raisons de confidentialité, cet aspect ne sera pas mis en lumière dans les données. Enfin, le niveau scolaire des femmes était assez homogène au sein du groupe, à l'exception de deux participantes. Une avait des études universitaires, et l'autre avait terminé son secondaire 5, tandis que les quatre autres participantes n'avaient pas leur diplôme d'études secondaires. Au moment de l'étude, trois des six femmes du groupe étaient en emploi ou à la recherche active d'un emploi et une était aux études. Le tableau présenté en annexe G fait état du profil des participantes.

Les six participantes du groupe ont vécu au moins une expérience d'incarcération. De ce nombre, quatre ont été incarcérées au fédéral alors que deux d'entre elles l'ont été au provincial. Il apparaît important de souligner que, bien que l'ensemble des femmes ait vécu une expérience d'incarcération, le parcours criminel et judiciaire n'était pas un concept central à notre projet d'intervention. En effet, dans le cadre du projet, c'est sur l'impact de l'incarcération et sur la relation entre la femme et son corps qui nous a interpellée. Par le fait même, ce sujet n'a pas été directement abordé lors des entretiens individuels et de groupe et c'est à leur propre initiative que certaines femmes ont abordé le sujet.

#### 4.2.3 La première rencontre

La première rencontre a eu lieu mercredi le 10 mars à 10 heures à la Maison Thérèse-Casgrain. Cette rencontre visait à effectuer un premier contact, à définir les termes et normes du groupe et à amorcer la création du système d'aide mutuelle. En effet, la phase pré-groupe est la première étape qui prépare la voie à l'aide mutuelle. En plus, une courte séance de yoga était proposée aux femmes afin de les initier à cette pratique. Nous avons soigneusement planifié cette rencontre en raison de l'importance du premier contact sur la motivation des femmes.

Les six femmes inscrites au groupe ont été présentes à cette première rencontre. Nous voulions rapidement créer un sentiment de sécurité et d'appartenance pour les femmes. De plus, nous souhaitons qu'elles se rendent compte des similitudes présente entre elles. Nous avons amorcé la rencontre en leur proposant d'effectuer une activité brise-glace à l'aide d'une balle de laine. Chaque femme était invitée à se nommer, à présenter ce qui la motive à participer au groupe et à parler d'une activité qu'elle aime faire. Par la suite, la femme passait la balle de laine à la participante suivante. À la fin de l'activité, une toile était formée entre les participantes. Nous avons effectué un retour sur la symbolique de cette toile afin de faire un parallèle avec l'aide mutuelle. Ensuite, a suivi la partie discussion de la séance. Nous avons d'abord réitéré l'objectif de notre projet et exploré les besoins des femmes en lien avec celui-ci. Une discussion en plénière a eu lieu afin que femme partage son ressenti et qu'elle puisse s'exprimer sur ces points face aux normes du groupe. Les femmes se sont alors entendues sur les normes de groupe.

Pour conclure la partie discussion, le but du groupe a été déterminé :

- Échanger et se soutenir en lien avec notre rapport au corps et développer des outils à travers le yoga pour se sentir connecté à son corps et développer son sentiment de contrôle sur celui-ci.

Les objectifs d'intervention ont été également été proposés et acceptés par les femmes au sein du groupe :

- Se donner un espace de discussion et de partage pour parler de son corps.
- Expérimenter une nouvelle activité corporelle en adoptant une posture exploratoire.
- Briser l'isolement et développer des liens avec d'autres résidentes de la maison.
- Explorer et identifier des moyens de (re)nouer une relation avec son corps.

Ces objectifs et leur atteinte se retrouvent dans l'annexe D. Par la suite, nous avons présenté la pratique du yoga et énoncé quelques concepts en lien avec celle-ci. Nous avons notamment invité les femmes à prendre une posture bienveillante envers elle-même et leur corps et présenté les particularités du yoga sensible aux traumatismes. De plus, nous avons soulevé l'importance de l'adoption d'une posture exploratoire dans ce projet. Nous les avons invités à respecter leurs limites et nous les avons positionnés comme expertes de leur corps dans son contexte. Nous avons ensuite guidé une pratique de 20 minutes. Suite à cette pratique, nous avons fait un bref retour avec les femmes pour explorer leur ressenti et leurs questions. Les femmes ont mentionné avoir apprécié la pratique et ne pas avoir de questions. Nous avons expliqué les modalités de la prochaine rencontre de groupe avant de mettre fin à la séance.

#### 4.2.4 Le déroulement des séances

Dans le cadre de ce projet d'intervention, sept rencontres subséquentes ont eu lieu. Les six premières avaient un format semblable, tandis que la septième visait à conclure le projet. Par ailleurs, cette dernière rencontre fera l'objet d'une autre section. Le format du groupe était le même à chaque rencontre afin de créer un sentiment de prévisibilité et de permettre aux femmes de s'approprier le format du groupe. Nous avons leur proposé de suivre un thème par rencontre afin de guider les discussions et la pratique de yoga. Une évaluation a eu lieu à mi-parcours, soit à la quatrième rencontre et elle a permis de mettre en lumière une difficulté de compréhension du but et des objectifs du groupe chez deux des trois femmes présentes. Ce qui a permis de procéder à un réajustement mis en place à la rencontre suivante. L'évaluation a été positive et les trois femmes présentes ont dit apprécier le format du groupe, l'animation et la pratique de yoga. Cette rencontre était importante, car elle a permis aux femmes de s'exprimer sur le groupe et de faire entendre leur voix sur le reste des rencontres de groupe.

La participation au groupe a été variable. En moyenne, trois femmes étaient présentes à chaque rencontre. Lors des rencontres, deux à six participantes étaient présentes. Un défi se situait au niveau de l'assiduité au groupe et des absences. Un autre défi qui a nécessité des ajustements a également émergé. En effet, toutes les participantes rencontraient des difficultés au niveau de la verbalisation de leur expérience corporelle. Nous observons aussi une difficulté au niveau de l'expression et du langage de leur expérience corporelle. Enfin, malgré le court temps disponible pour travailler sur les objectifs, le groupe a pu amorcer le travail. En effet, un travail de compréhension et d'éducation a été effectué au niveau du langage du corps. Nous illustrons le travail effectué sur ces objectifs dans un tableau présenté dans l'Annexe B. Dans la prochaine section, le thème retenu pour les rencontres deux à huit sera présenté dont le thème a été central au projet d'intervention.

##### 4.2.4.1 Un thème afin de développer un langage commun

Au début du projet nous avons d'abord proposé aux femmes de suivre un thème par rencontre afin d'orienter les discussions et la pratique de yoga. Les thèmes explorés étaient, entre autres, la relation à son corps, l'affirmation, la connexion et l'image corporelle. Cependant, cet aspect a été abandonné dès la deuxième rencontre suite à la demande des participantes. Ces dernières nommaient avoir de la difficulté à saisir les thèmes et leur incarnation dans la pratique de yoga. Ce faisant, il a été décidé que le reste des rencontres serait orienté autour du thème de la connexion à soi et, pour ce faire, nous avons repris ce concept à chaque rencontre. Cette répétition a permis de faire sens pour les femmes, en plus de créer un

contexte rassurant et prévisible. Ces aspects font écho aux propos de Emerson (2006) qui met de l'avant l'importance de la prévisibilité dans le yoga sensible aux traumatismes. De plus, à travers la réception du même thème un langage commun autour du terme de la connexion a pu être développé. Pour certaines femmes, cette compréhension plus aisée a permis de faire apparaître une entraide pour soutenir d'autres participantes dans le développement de celui-ci. En effet, chaque femme ne partait pas du même point pour ce qui est de son rapport au corps et de sa réflexion sur celui-ci.

#### 4.2.5 La dernière rencontre

La phase finale a été préparée dès le mi-groupe. En effet, à chaque rencontre, nous nommions le nombre de rencontres restantes et préparions les femmes à cette fin. La dernière rencontre de groupe avait pour objectif d'effectuer un résumé du travail effectué et de soutenir les femmes dans la transposition des acquis dans leur quotidien. Nous l'avons commencé en effectuant un tour de table pour explorer le ressenti des femmes suite à la fin du groupe. Trois femmes étaient présentes à cette rencontre. L'ensemble des participantes ont nommé être tristes face à la fin prochaine du groupe. Deux ont mentionné qu'elles auraient aimé avoir davantage de rencontres de groupe. Nous avons par la suite fait un résumé des discussions que nous avons eues sur la connexion au corps et sur le yoga. Nous avons illustré l'apport de cette connexion à l'aide d'exemples du quotidien. Une séance de yoga a été ensuite proposée aux femmes. Nous avons également fait une pause au cours de laquelle la discussion finale a eu lieu en dégustant une collation surprise et en buvant du moult de pommes. Un rappel du but et des objectifs poursuivis par le projet d'intervention a été effectué. Par la suite, nous avons eu une discussion en plénière sur le projet et les constats qu'elles en ressortent et ceux-ci seront développés dans les thèmes. Enfin, le groupe s'est conclu avec un rituel de fermeture du groupe et il s'est amorcé par une brève visualisation. Nous avons finalement remercié les femmes et fermé le groupe.

#### 4.2.6 Les entretiens postgroupe

À la fin du groupe, il restait trois participantes actives, la quatrième ayant effectué un retour en milieu carcéral. Nous avons donc fait les entretiens postgroupe avec les trois participantes restantes. Deux de ces entretiens ont eu lieu en personne à la Maison Thérèse-Casgrain, tandis que l'autre s'est tenue au téléphone, suite au départ de la femme de la Maison Thérèse-Casgrain. La rencontre a été d'une durée de 30 minutes à 1 heure. Elle avait la forme d'une entrevue semi-dirigée et son objectif était d'explorer le ressenti des femmes face au projet d'intervention. Les questions s'articulaient autour de deux thèmes, soit l'expérience au sein du groupe et le yoga, et le rapport au corps. De plus, nous cherchions à explorer



les possibles bénéfiques du projet sur les participantes du groupe. Par ailleurs, la grille d'évaluation de la conscience de soi a été à nouveau complétée afin d'explorer si le groupe a eu un impact sur cette facette. Les résultats de ces entretiens seront développés dans la section suivante.

#### 4.3 Thèmes émergents du projet

Le projet d'intervention a permis l'incorporation d'une pratique corporelle à travers le yoga, dans une perspective de (re)nouer une relation avec son corps. Au niveau des résultats, quatre thèmes ont émergé du groupe, soit l'expérience de groupe, le corps, le yoga et l'incarcération. Ces thèmes seront explicités dans la section suivante et viseront à répondre à notre question de recherche qui est d'explorer quels sont les impacts d'une intervention combinant le travail social de groupe et le yoga sensible aux traumatismes, dans une visée de (re)nouer une relation avec le corps. Pour ce faire, une entrevue pré-groupe et post-groupe a eu lieu afin d'explorer la relation des femmes à leur corps antérieurement et postérieurement au projet. Tout au long du projet, deux outils de collecte de données ont permis de circonscrire des éléments en lien avec notre question de recherche. Ces outils étaient la tenue d'un journal de bord et la grille d'observation des dynamiques d'aide mutuelle.

##### 4.3.1 L'expérience de groupe

Un aspect émergent du projet d'intervention est au niveau de l'expérience des femmes à titre de participante à un groupe de soutien axé sur l'aide mutuelle. Tout d'abord, toutes les femmes ont dit avoir apprécié leur expérience au sein du groupe. Les constats de leurs expériences se sont effectués à plusieurs niveaux. Leur expérience sur ces points était semblable. Voici les constats qui ont émergé :

J'ai aimé ça, j'ai aimé communiquer avec les gens, j'ai aimé la connexion qu'on avait parce que personnellement je n'ai pas vraiment le temps de connecter avec personne donc j'ai apprécié c'était bien. (R2)

C'est quelque chose qui est le fun ça fait sortir de la solitude souvent on est seul (R3)

De même, toutes les participantes au groupe ont nommé apprécier les discussions, car elles souhaitent briser la solitude. Elles ont aussi toutes mentionné les bénéfices associés au fait de pouvoir parler entre elles et de verbaliser les difficultés rencontrées dans leur vie :

Ouais, ça me fait du bien d'ailleurs (de ventiler sur les difficultés rencontrées). (R2)

Et sur leur expériences et ressenti au sein du groupe :

J'ai aimé qu'on pouvait parler. (R3)

Un autre aspect émergeant du groupe est le fait que les femmes, même si elles habitent ensemble, ne passent pas beaucoup de temps ensemble. De plus, l'organisation physique de la maison ne semble pas favoriser les échanges entre femmes. Ce faisant, les femmes mentionnaient que bien qu'habitant ensemble depuis plusieurs mois parfois, elles ont eu l'opportunité d'apprendre à se connaître davantage au sein du groupe. De plus, il apparaît aussi que le groupe a eu un impact sur la manière dont une des participantes se sent dans la Maison Thérèse-Casgrain.

J'essaie d'approprier les lieux je suis plus silencieuse je parle moins mais je suis peut-être un peu plus à l'aise par rapport à ça, ça a changé un peu. (R2)

Cette dernière rapporte se sentir plus à l'aise dans la maison depuis sa participation au groupe. Deux autres participantes ont parlé du bénéfice de ces rencontres et que ça les aidait à tisser des liens avec d'autres résidentes. Enfin, une participante nomme qu'ayant eu des conflits avec d'autres membres du groupe, antérieurement à celui-ci, cette expérience lui a permis de changer sa perception des femmes et de développer de l'empathie pour elles. Elle a ainsi mentionné que :

Le groupe dans lequel je suis, même s'il y a eu des difficultés, la différence c'est d'apprendre à accepter la différence des autres apprendre la différence et à me rendre compte aussi que on n'est pas toute seule dans le même bateau. (R1)

Lors d'une rencontre où une discussion sur ce sujet a eu lieu, les trois femmes présentes ont parlé du fait qu'elle vivait ensemble, mais de manière parallèle. L'ensemble des participantes ont dit que le projet a ainsi permis de créer un sentiment de connexion avec les autres femmes dans le groupe et en dehors de celui-ci. Le prochain thème, l'aide mutuelle, sera décrit dans la section qui suit.

#### 4.3.1.1 L'aide mutuelle : vecteur de connexion

Tel que mentionné dans le chapitre précédent, le type de groupe mis de l'avant dans le cadre de ce projet est basé sur l'aide mutuelle. Dans le cadre de ce groupe, plusieurs dynamiques d'aide mutuelle ont été observées. À la suite de chaque rencontre, une grille d'observation des dynamiques ou phénomènes d'aide mutuelle (Steinberg, 2008) était remplie afin de faire état de la progression du groupe. Nous présentons ici les dynamiques d'aide mutuelle, les plus observées lors du projet, tant en fréquence qu'en intensité, qui sont au nombre de quatre.

La première est « Tous et toutes dans le même bateau ». Cette dynamique représente le fait d'acquiescer une certaine proximité et de prendre conscience des similitudes entre les réalités vécues par les femmes. Elle a été observée à toutes les rencontres de groupe. Les préoccupations et réalités communes partagées par les femmes ont porté sur plusieurs sujets. La seconde est le partage d'informations et d'idées. Cette dynamique a été également fréquemment observée au sein du groupe, soit à sept rencontres sur dix. Elle a été observable à travers le partage de croyances des femmes en lien avec leur rapport à leur propre corps et à leur ressenti corporel. Ce fut particulièrement observable dans les discussions sur la connexion et sur l'impact de certains événements de la vie sur le corps. La troisième soit, la dynamique de soutien mutuel, a été observée à toutes les rencontres de groupe. Elle a été perceptible à travers le soutien que s'apportaient les membres du groupe lorsqu'elles partageaient des difficultés ou qu'elles avaient une mauvaise journée. Lors d'une rencontre, une participante s'est dit découragée par le processus de réinsertion. Une autre lui a apporté du soutien et a fait preuve de compréhension à son égard, la recevant dans son émotion difficile. Enfin, la quatrième dynamique observée a été l'expérimentation de façons d'être et de faire. La majorité des femmes du groupe pratiquait le yoga pour la première fois. Lors de la première rencontre de groupe, plusieurs femmes ont dit ressentir une gêne face au fait de pratiquer ensemble. Elles ont dépassé leurs craintes en suivant les cours de yoga à chaque rencontre. De plus, trois participantes disaient avoir des appréhensions face au fait de partager leur vécu à d'autres femmes. Malgré ces craintes, elles ont parlé à chaque rencontre et partagé leur vécu. De plus, une femme ayant pratiqué sur une chaise tout au long du groupe a décidé de venir pratiquer sur le tapis lors de la dernière séance. Ce faisant, elle a pris un risque et a été chaleureusement renforcée par les autres participantes présentes lors de cette séance. Le prochain thème, celui du corps, fait écho à l'expérience corporelle des femmes au sein de ce projet.

#### 4.3.2 Le corps : de multiples rapports et usages

Un thème central de notre projet est la relation que les femmes entretiennent avec leur corps et la perception qu'elles en ont et plusieurs composantes sont ressorties tout au long du projet quant à cette question. Tout d'abord, les participantes ont parlé de leur expérience corporelle. Une participante a parlé, quant à elle, du fait qu'étant enceinte, elle a l'impression que son corps ne lui appartient pas. Une autre nommait avoir une moins bonne relation à son corps suite à son passage en milieu carcéral, car elle ne pouvait pas en prendre soin. L'impact des émotions et de certaines habitudes de vie sur le corps ont aussi été mentionnés par les femmes. Une disait :

Je suis vraiment un paquet de nerfs des fois, je sue, j'ai les mains moites, pis c'est moi qui s'autostresse. J'ai vraiment besoin d'apprendre à relaxer. (R2)

Une autre disait avoir l'impression que certains événements de la vie ont un impact sur son corps :

Ce qu'on vit à un impact sur notre corps...Oui ça se loge là. (R5)

Ces propos ont également été soulevés par une autre participante qui constate l'impact des émotions sur le corps :

J'avais de la misère à avaler certaines affaires qui ont été dites c'est quand on se dit ça, ça ne passe pas. Ben j'en ai fait des brûlements d'estomac il a fallu que je mette le doigt dessus ça ne part pas tout de suite mais, mais c'est la pareil ça se déclenche pareil c'est pareil comme quand un choc émotif trois semaines après tu fais une crise de zona ou une crise de psoriasis ton corps il réagit moi là ça fait exactement trois ans que je fais subir ça à mon corps, c'est là il commençait à être le temps que je prends commence à prendre soin de lui. (R1)

Enfin, les femmes ont parlé de la vision qu'elles ont de leur corps face à de multiples aspects comme la santé, la médication, le poids, l'entraînement et l'hygiène de vie. En effet, elles ont mentionné des douleurs et blessures qu'elles vivent dans leur corps. Une participante nomme l'impact de la vieillesse sur ces blessures :

Ça ressort plus quand tu vieillis hein (les douleurs dans le corps) ... oui sur le coup ça, ça fait mal le genou puis l'omoplate aussi quelqu'un qui m'a poussé fait que. (R5)

Une autre parle d'une blessure :

Euh les limites ben ça reste que c'est toujours les mêmes limites à la colonne vertébrale. (R6)

Enfin, une autre participante parle des difficultés qu'elle rencontre au niveau de sa santé :

Mes intestins roulent dans le tapis à tous les jours ça roule tout le temps c'est fatigant. (R4)

Et de son sommeil :

Je ne faisais pas mes nuits j'avais de la difficulté à dormir la nuit c'est un gros problème dans le passé ça m'aide mieux dormir mes médicaments et la mélatonine couché. (R4)

La question du poids a également été au cœur des discussions. En effet, trois participantes ont mentionné avoir pris du poids et constaté des changements dans leur corps :

Ben j'ai pris un surplus de poids depuis 2-3 mois je prends un surplus. (R4)

De plus, deux participantes ont parlé de la médication et de son impact sur elles :

J'ai beaucoup de craintes par rapport à la médication les effets secondaires, les limitations de la médication ils nous disent que qui remplacent les médicaments par un autre en nous disant que c'est pas addictif puis moi je trouve ça comme ridicule de dire qu'un médicament que tu prends à tous les jours n'est pas addictif. (R6)

Les discussions de groupe étaient autour de la relation avec le corps. Un résultat émergent de ce projet est la difficulté de parler de son expérience et de son ressenti corporel. En effet, lorsque questionnées sur ce sujet, les femmes nommaient avoir de la difficulté à répondre aux questions proposées. Lors de nos supervisions cliniques, nous avons observé que les femmes avaient de la difficulté à trouver les mots pour parler de ce qu'elles ressentent. En effet, une difficulté était observée au niveau du fait de qualifier l'expérience corporelle. Les réponses des participantes tournaient fréquemment autour de la question visible du corps : poids, coiffure ou problèmes de santé rencontrés (douleurs, blessures). C'est au niveau des ressentis corporels que les femmes disaient ne pas s'être attardées. Elles nommaient ne jamais avoir réfléchi à ces questions et parfois ne pas savoir quoi répondre, malgré des exemples. Deux autres aspects ont émané du groupe en lien avec les usages du corps. Tout d'abord, une femme a mis de l'avant un concept, celui de la relation mécanique au corps. Elle décrivait ainsi avoir l'impression d'avoir longtemps fonctionné sur le pilote automatique, ne prenant pas le temps de s'attarder à ses ressentis. Ses propos ont fait écho avec ceux de l'autre participante présente à cette rencontre. Enfin, un autre aspect qui est ressorti du discours sur le corps a été l'impact du mode de vie des femmes sur leur corps. Cette discussion est revenue à plusieurs reprises durant les rencontres de groupe. Les femmes parlaient de l'impact de la consommation et de leur mode de vie sur leur corps. Toute les participantes du groupe ont souligné sentir l'impact de ces expériences de vie sur leur corps et leur santé. Dans la section suivante, le sous-thème de la connexion au corps sera présenté.

#### 4.3.2.1 La connexion au corps

La connexion au corps a été une thématique centrale à chacune des rencontres de groupe. Pour certaines femmes, ce fut plus facile que pour d'autres. Cette participante nomme que, malgré le travail effectué, certains concepts demeurent difficiles à appréhender :

C'est dur pour moi comme quand tu nommes la lumière dans le corps je suis pas capable moi de visualiser c'est difficile pour moi encore de pouvoir ressentir. (R2)

Plus loin dans l'entrevue, elle cite cependant des moments où elle ressent ce sentiment de connexion à travers la relaxation. Une autre participante mentionne des propos similaires et elle affirme que, pour elle, les moments de connexion à son corps s'effectuent dans la relaxation :

Je pense les moments où on se couchait et qu'il y avait la lumière fermée. (R3)

Il a peut-être une fois ou j'ai failli m'endormir c'est ça être connecté. (R2)

Les trois participantes nomment également d'autres stratégies pour se sentir connectées, comme le fait de porter une attention consciente à certaines parties de son corps à l'aide de l'attention à sa respiration et à travers l'automassage. Enfin, une participante dit également se sentir connectée lorsqu'elle ressent une sensation de douleur :

Je vais sentir comme quand j'avais mentionné lorsque j'ai mal. (R2)

Ou lorsqu'elle ressent certaines émotions :

Je vais le savoir quand je suis fâchée, quand je suis contente, mais là ce que mon corps me montre, c'est plus ces émotions-là. (R2)

Tel que nommé plus tôt, la définition de la connexion au corps a fait l'objet de discussions au sein du groupe mais également lors des entrevues postgroupe. Ainsi, une participante a présenté sa vision de la connexion avec le corps :

C'est ressentir chaque chose que ton corps veut sentir, c'est d'être à l'affût de ton corps, d'être à l'écoute. (R3)

La relation avec le corps a également été abordée dans ce projet. Ainsi, deux participantes ont mentionné avoir rencontré des difficultés dans leur relation avec leur corps. Une participante dit qu'elle considère qu'il s'agit :

D'une relation compliquée. (R2)

Une autre affirme être dans une période de sa vie où elle développe une relation différente avec son corps. Elle le nomme dans la citation suivante :

J'avais jamais fait ça de ma sainte vie et là je suis dans une phase où je n'ai pas ben le choix de faire attention à ma respiration, donc oui ça m'a aidée. (R1)

Enfin, l'écoute que l'on porte à son corps a aussi émergé des propos des participantes :

Je n'ai pas écouté mon corps mais mon corps me parle, il m'a parlé. (R1)

En résumé, plusieurs constats ont émergé du groupe et des entretiens individuels au niveau du corps. Ces constats sont au niveau de l'usage que font les femmes de leur corps, de leur relation avec lui et du développement d'un sentiment de connexion avec leur corps.

#### 4.3.3 Le yoga : vision et bénéfice

Un autre thème a été central au projet d'intervention, c'est le yoga. Les femmes ont notamment partagé leur vision du yoga avant le projet, leur ressenti pendant la pratique ainsi que les bénéfices qu'elles constatent résultant de la pratique. Sur six participantes, cinq faisaient du yoga pour la première fois. Il apparaît néanmoins important de souligner que les femmes ont toutes nommé connaître le yoga et évoquaient avoir déjà vu des images de personnes le pratiquant. La vision du yoga antérieurement à l'intervention était homogène au sein de ces participantes. D'ailleurs, quatre participantes disaient voir le yoga comme une pratique de méditation qui requiert de la flexibilité. Une autre le percevait comme une activité gênante en raison de l'étrangeté de certaines postures :

Génant, je dirais. Je suis pas la seule à trouver ça... Je suis sûre qu'il y a en a plusieurs qui le font pas, parce que c'est gênant. Tu as des positions qui sont gênantes et c'est le fait de rester dans la même position aussi je pense. (R3)

Enfin, une autre participante nommait que pour elle il s'agit de :

Faire la split et des étirements, ben des étirements... ça va peut-être me replacer le genou, l'omoplate. (R5)

Globalement, les participantes avaient une perception du yoga oscillant entre l'intensité des postures et la méditation. Toutes le percevaient comme un moyen de prendre soin de soi, d'abord physiquement puis émotionnellement. Pour terminer, seule une participante avait pratiqué le yoga à de multiples reprises antérieurement à l'intervention. Ses propos différaient des autres participantes en raison de son expérience. Elle a nommé un empressement à faire des postures complexe :

J'étais bien pressée à me rendre la mais j'étais pas prête à faire ça et je me suis fait vraiment mal en faisant ça, en fait, je suis restée avec un genre de cicatrice intérieure (R6)

Cette participante, seule à avoir pratiqué le yoga auparavant a également parlé de la culture de performance présente dans les studios de yoga en Amérique du Nord.

C'est beaucoup l'argent, c'est plate, parce que c'est pas du tout ça le yoga, ça devrait pas être ça, ça devrait être accessible à tout le monde puis les histoires de Power yoga, puis la performance, ça incite les personnes des fois à penser que ou à les pousser au-dessus de leurs limites. (R6)

Bref, la vision du yoga antérieurement au projet semble ancrée dans la performance et dans certaines postures plus impressionnantes visuellement présentes dans les médias. Cette vision de performance s'est répercutée dans le déroulement du projet d'intervention. En effet, elles nommaient vouloir dépasser leurs limites et effectuer des postures plus difficiles, mais ce qui s'est amoindri à partir de la cinquième séance. L'expérience des femmes face au yoga a été différentes au sein du groupe. Deux mentionnent avoir apprécié la pratique de yoga :

C'est vraiment c'est ça que je t'ai dit pour, pour moi c'est vraiment une découverte, ça va me manquer, ça va me manquer. (R1)

Je ne pensais pas que j'allais aimer ça, dans le sens que j'ai déjà fait du Pilates mais je suis un peu un paquet de nerfs, donc réussir un peu à me calmer puis respirer, je ne pensais pas que c'était possible, c'était une belle expérience. (R2)

Pour une participante, le yoga lui a permis d'entrer en connexion avec une partie d'elle-même qui n'est pas accessible autrement. Elle dit que :

J'allais vraiment prendre contact avec mon intérieur avec mon moi là c'était ... pour le corps, c'était ... intérieurement que j'allais rechercher, j'avais hâte parce que je savais, je vais aller chercher ... en-dedans, comment elle feele, elle, comment qu'elle va, elle. (R1)

Le sentiment d'introspection nommé par cette participante lui permettait d'entrer en connexion avec elle-même :

Oui, moins présente, normalement elle ne marche pas sur le pilote automatique, c'est le (inaudible), elle ne marche pas sur le pilote automatique, elle est vraiment dans le senti. (R1)

Une seconde participante rapporte aussi qu'elle a apprécié la pratique de yoga. Elle apporte néanmoins une nuance. En effet, elle indique trouver le yoga lent. Pour elle, cette facilité posait problème car elle recherche le dépassement de soi dans l'exercice physique :



Le yoga c'est smooth ... les exercices qu'on faisait, à part le guerrier qui brûlait un peu, sinon je trouve ça facile, mais ce qu'on faisait j'imagine que c'était adapté à tout le monde, mais je trouvais ça relativement pas simple mais facile, pour moi c'est différent. (R2)

Malgré, cette lenteur, elle mentionne que c'est à travers la relaxation qu'elle a l'impression d'observer des différences dans son corps :

Quand on se pratiquait souvent, tu me demandais comment je me sentais et je disais souvent fatigué et il te (inaudible) un peu à la fin, je me sentais pas fatiguée je me sentais juste relax à la fin de la séance, là je me sens un paquet de nerfs, donc une différences. (R2)

Ce constat est partagé par l'ensemble des participantes qui rapportent observer qu'elles se sentaient plus calmes et apaisées lors de la pratique et après. Enfin, une troisième participante rapporte qu'elle n'a pas particulièrement aimé ce médium. En effet, elle dit qu'elle a trouvé le rythme du yoga trop lent pour elle mais elle a observé des bienfaits comme :

On était plus relax après. (R3)

Toutes les participantes ont aussi souligné que le yoga leur permettait de se connecter à leur respiration. Pour finir, toutes disent nomme qu'elles trouveront difficile de pratiquer le yoga en dehors du cadre dans ce groupe en raison de la difficulté de retrouver un espace similaire et de la motivation.

Je suis d'accord avec ce que ... a dit, faudrait vraiment que je me force à le faire, quand tu es en groupe c'est plus encourageant. (R2)

Bref, la majorité des participantes ont apprécié l'intégration du yoga et ont pu constater les bienfaits associés à cette pratique. Cependant, une limite apparaît au niveau de la poursuite de la pratique de yoga qui sera difficile selon l'ensemble des participantes.

#### 4.3.4 L'incarcération et son impact

Tel que mentionné plus tôt, les participantes du groupe ont vécu de multiples expériences de vie antérieurement à l'incarcération. Ces expériences, vécues par toute les participantes, incluent la violence conjugale, la consommation, les placements en centre jeunesse, les « chocs émotionnels », les difficultés en santé mentale et la violence intrafamiliale. Toutes ont dit qu'il s'agit d'expériences de vie difficiles qui ont eu un impact sur elles et sur leur parcours de vie. En effet, ce sont ces expériences de vie difficiles qui,

pour la majorité des participantes, ont mené à la criminalisation et à l’incarcération. Pour certaines, ce fut le manque de ressources :

Ouais, c’est pas la meilleure des choses que j’ai fait, c’est assez grave j’étais tanné, je n’en pouvais plus la liberté, câline je voulais des ressources. (R4)

Alors que pour d’autres ce fut l’impact de relation de violence conjugale :

Ce même conjoint-là, violent, a fait en sorte que je plaide coupable pour une affaire que j’ai pas fait et que j’ai en prison, pis la ben je suis là ici en ce moment. (R3)

Les conditions de détention ont été vécues de manière variable par les femmes en raison des temps d’incarcération hétérogènes du groupe. Cependant, lors des rencontres de groupe, les difficultés rencontrées lors de l’incarcération, comme l’isolement, la coupure de ses proches et le manque d’hygiène et de salubrité ont été nommés par la majorité des femmes. Le contrôle ressenti lors de l’incarcération et de la vie en maison de transition a aussi été soulevé par la majorité des participantes :

Il a un certain contrôle qui est fait sur la femme, sur son corps, mais oui ça nous contrôle A à Z. (R1)

Enfin, la question de la santé mentale et de l’impact des conditions de vie en détention a aussi été soulevé par une participante :

Je m’étais fait une amie et elle s’est pendue où Leclerc, car il ne voulait pas dire son nom dans le temps, j’ai braillé, j’ai braillé... c’est horrible, c’est sûr, dans le fond, c’est des dommages collatéraux du Leclerc c’est (inaudible), elle n’est pas la seule, il y en a combien qui ont essayé et qui n’ont pas été capables. (R1)

La perte de repère temporel a également été soulevée par la majorité des participantes pour décrire l’univers fermé qu’est l’institution carcérale :

Oui... quand t’es détenue le temps arrête, donc ça m’a blessée au début mais je suis pas quelqu’un qui pleure vraiment... c’est la seule chose qui m’a fait pleurer et je savais que c’est ce qui allait me frapper quand j’allais sortir et c’est ce qui est arrivé. (PG 2)

Quand je suis rentrée en prison, c’est bizarre, le 10 septembre, je suis rentrée le 10 septembre, les 17 ans après ma mère mourir, peut-être pas 17 ans, mais non plus que ça je suis mêlée un peu. (PG5)

Je me reconnais pas, c’est plus on dirait en prison, j’étais vraiment déconnectée de la réalité, donc c’est pas vrai que c’était mieux qu’ici parce que ici j’ai plus de liberté (PG4)

Pour terminer, un autre aspect abordé dans le cadre du groupe est l'impact de l'incarcération sur leur vie. En effet, trois participantes ont dit qu'il s'agissait de la conséquence la plus marquante de l'incarcération. Elles comparent les difficultés causées dans leur vie par l'incarcération comme la perte d'un permis de conduire ou d'un travail : deux d'entre elles, en raison des conditions imposées par leur peine et une à travers l'impression de devoir recommencer en zéro. Enfin, la question de la période de post-incarcération et de ses particularités a également été soulevée. Les femmes ont parlé du contrôle et de la surveillance présente lors de cette période et des difficultés qui y sont associées (recherche d'emploi, appartement, relation familiale). Bref l'expérience de détention a été vécue de manière hétérogène par les femmes du groupe. Il apparaît cependant que certains traits communs peuvent émerger au niveau du fait que l'ensemble, elles nomment avoir vécu des difficultés antérieurement à l'incarcération et elles se représentent le milieu carcéral comme un milieu fermé.

#### 4.4 Conclusion

Pour conclure, ce groupe a été un succès. La majorité des objectifs ont été atteints. Les participantes ont fait preuve de confiance en s'impliquant activement dans le processus de groupe et dans l'expérimentation du yoga. Elles sont ainsi contributives de sa réussite. Mais malgré cette implication, un défi a cependant été présent au niveau de l'assiduité au groupe et l'absence de certaines femmes était due à plusieurs facteurs. La réinsertion est une période chargée de la vie des femmes et il apparaît que bien qu'étant bénéfique, le fait d'avoir réalisé le groupe au sein d'un organisme où un certain contrôle est présent pourrait aussi avoir eu un impact. Dans le prochain chapitre, l'analyse du projet d'intervention sera effectuée. Cette section a été guidée par plusieurs thèmes émergeant des résultats du projet et ces thèmes, la place du corps dans la société et l'impact de certains événements de vie sur le corps et sur le sentiment de connexion, seront approfondis dans le chapitre suivant.

## CHAPITRE 5

### DISCUSSION

Dans ce chapitre, nous présentons l'analyse de nos résultats de recherches. Ce projet a été mis sur pied pour répondre à la composante corporelle des problématiques rencontrées par les femmes incarcérées. En effet, il a été démontré qu'antérieurement à l'incarcération, elles ont vécu plusieurs expériences ayant pu avoir un impact sur leur perception de leur corps. Par exemple, des expériences de violence interpersonnelle ou de consommation. Parallèlement, il a été illustré que l'incarcération a également un impact sur la corporéité de la femme à cause de l'institution carcérale, une institution totalitaire, qui contribue à travers les rites de mortifications à dépouiller la femme de son identité antérieure. Cette analyse vise à répondre à plusieurs objectifs de recherche. Tout d'abord, celui de ce mémoire est d'explorer les impacts du projet d'intervention présentés dans le chapitre précédent. Plus précisément, il veut répondre à trois sous-objectifs qui sont d'identifier les bénéfices possibles émergeant de ce projet d'intervention, d'explorer le lien entre le sentiment d'appropriation de son corps et l'impact sur la femme et de rendre compte du point de vue des femmes face à ce projet.

Ce chapitre met en lumière les résultats de notre projet d'intervention par rapport à l'expérience des femmes avant, pendant et après celui-ci en mettant en relation les points communs entre les expériences vécues par les participantes. Ces résultats nous permettront de répondre aux objectifs de recherche. En effet, ils exposent l'expérience des participantes en lien avec quatre thèmes, soit le yoga, l'expérience de groupe, le corps et l'impact de l'incarcération. Rappelons ici que nos résultats sont analysés dans la perspective de l'interactionniste symbolique qui permet de rendre compte de l'expérience de groupe vécue par les femmes. La singularité de l'expérience individuelle, l'aide mutuelle, ses impacts et le concept de stigmat (Goffman, 1975) sont au cœur de nos propos. Un autre concept sous-jacent à l'analyse de notre projet d'intervention est le corps. Rappelons aussi que nous nous situons dans la lignée des travaux de Le Breton (2018) : le corps est complexe, influencé par le contexte social et culturel, et inhérent à l'expérience humaine. Les théories féministes du corps et *l'Integrative Body-Mind-Spirit in Social Work* questionnent comment la perspective dualiste et le modèle biomédical, développés dans le deuxième chapitre, se doivent d'être repensés. *l'Integrative Body-Mind-Spirit in Social Work* permet également de repenser la place du corps en travail social en proposant de l'inclure dans la réflexion d'une situation et

dans l'intervention. Il apparaît que la complexité autour de la question du corps serait ainsi adressée alors que de nouvelles avenues pourraient être soulevées.

Ce chapitre est divisé en quatre parties qui tentent d'illustrer la complexité du corps en de multiples composantes et couches. Ces propos font références à ceux de Strimelle et Frigon (2007) qui rappellent que « les femmes incarcérées vivent avec une accumulation de couches de souffrance » (p. 176). Dans ce chapitre, cette métaphore sera reprise pour mettre en lumière la complexité de l'expérience corporelle des femmes incarcérées et les multiples couches qui en sont partie intégrante. Celles-ci se transposent et interagissent les unes avec les autres, illustrant la complexité du corps. Ensemble, elles forment le tout de la corporéité observée dans le cadre de notre projet d'intervention.

Cette métaphore fait un parallèle entre les propos des femmes et les différents thèmes. En effet, il est ressorti de notre collecte de données que l'expérience des femmes s'ancre à plusieurs niveaux comme individuelle ou sociétale. La métaphore des couches vise à rendre compte de ces différents niveaux qui ont émergé des propos des femmes et de nos outils de collecte de données. De plus, il semble que la frontière entre ces différents niveaux n'est pas apparue comme claire et perméable. En effet, ces concepts se juxtaposent, illustrant la complexité de l'expérience corporelle. Nous avons donc observé que ces niveaux, ces couches, se transposent et interagissent les uns avec les autres, illustrant la complexité du corps. Ensemble, ils forment le tout de la corporéité observée dans le cadre de notre projet d'intervention. Cette métaphore nous permettra ainsi de répondre à nos objectifs de recherche qui visent à rendre compte de l'expérience corporelle et du point de vue des femmes sur cette modalité. Elle permettra ainsi d'illustrer l'ensemble des propos des femmes attribuables à la corporéité. Parallèlement, notre objectif principal est de montrer l'impact de cette modalité d'intervention. Ce faisant, ces couches permettent d'explicitier l'impact qui en décline et qui est influencés par ces couches.

La première partie représente la couche sociale qui correspond aux symboliques et aux significations du corps présent dans la société. Parallèlement, les discours dominants du corps seront en lumière pour illustrer leur impact sur les participantes. La deuxième partie fait écho à la deuxième couche de notre métaphore, il s'agit de la mise en scène du corps. Dans cette partie, ce sont les usages sociaux attribuables au corps qui seront explorés à la lumière des propos des participantes du groupe. Parallèlement, un paradoxe sera relevé au niveau de la visibilité du corps concernant certains aspects de la corporéité. La troisième partie et couche se penchera sur le corps connecté. Ici, c'est la question de la (dé)connexion au

corps qui sera mise de l'avant. Cette couche est représentative du monde intérieur et met de l'avant le concept de connexion comme porte d'accès à cette intériorité. Dans cette partie, c'est le caractère hétérogène de la corporéité humaine qui sera présenté afin de refléter l'impact du parcours de vie des participantes sur cette capacité de connexion. Ensuite, une proposition sera présentée effectuée afin d'appréhender la connexion au corps comme moyen de nouer une relation bienveillante envers son corps. Pour terminer, la quatrième partie énoncera une hypothèse que le projet d'intervention effectuée s'articule en tant que rite de vivification en opposition aux rites de mortification énoncé par Goffman (1968). Ce terme n'est pas présent dans la littérature, il a été développé en marge de nos rencontres de supervision avec Geneviève Dauphin-Johnson. Ce faisant, c'est la modalité d'intervention combinant le yoga et le groupe qui viendrait agir en interaction, permettant d'amorcer ces rites. Enfin, une réflexion sera mise de l'avant afin de réfléchir à une composante corporelle à l'aide mutuelle à travers la pratique collective du yoga.

## 5.1 Les imaginaires sociaux du corps

Le corps est une structure complexe, influencé en partie par la socialisation et le contexte propre à chaque société. Le Breton (2018) l'explique à travers les imaginaires sociaux du corps. Par imaginaires sociaux, l'auteur fait référence aux représentations sociales associées à la corporéité. Il rapporte que le corps est une structure symbolique qui est porteuse de sens sur le plan culturel et social (Le Breton, 2018). De surcroît, en plus d'influencer la structure du corps, les représentations sociales auraient, de manière plus globale, un impact sur l'expérience qu'ont eu les femmes au sein de ce groupe. Cette couche, éminemment sociale, représente ainsi ce sens culturel et sociétal sous-jacent aux approches de la corporéité dans notre société, ce qui a été perceptible au sein de ce projet en regard de certaines difficultés rencontrées par les participantes et par l'absence du corps au sein de leur propos. Tout d'abord, les constats qui sont ressortis du groupe seront présentés pour comprendre l'interaction entre les représentations sociales du corps et l'expérience corporelle pour les participantes. Ensuite, les représentations sociales présentes dans notre société seront explorées afin d'effectuer le lien avec l'expérience des participantes.

### 5.1.1 Une dualité créant l'absence

Lors du groupe, les femmes étaient amenées à discuter de leur corps et du rapport à celui-ci. L'impact des représentations sociales du corps ont été observables tout au long du déroulement du projet d'intervention à travers les difficultés de parler du corps et de l'aspect médical ou de l'aspect esthétique y étant liés. En effet, tel que mentionné dans la section des résultats, les réflexions et expérimentations

autour du corps étaient nouvelles pour les participantes au groupe. Tel que vu dans le chapitre précédent les femmes ont verbalisé avoir de la difficulté à parler de leur expérience et de leur ressenti corporel. L'ensemble des participantes ont dit réfléchir sur la question de la connexion au corps pour la première fois et de ne pas s'être attardées à ces questions préalablement au projet d'intervention. De manière plus globale, il est apparu que les participantes ont rapporté qu'en dehors de l'activité physique et de l'aspect esthétique, elles ne se sont pas attardées à réfléchir à leur corps préalablement au projet d'intervention. De plus, toutes les participantes ont mentionné ne pas avoir participé à des interventions incluant leur corps. Un questionnement a ainsi été soulevé face à cette absence du corps, tant dans l'intervention que dans les propos des femmes. Ce corps, pourtant visible, semblait absent, voire difficile à appréhender pour les participantes du groupe. Cela fut observable dans le projet car les participantes ont nommé qu'il a d'abord été ardu pour elles de discuter de leur corps et de réfléchir aux significations apportées à celui-ci. Les participantes ont souligné à plusieurs reprises avoir de la difficulté à faire ces réflexions sur leur expérience corporelle. Il apparaît que cette absence du corps s'est répercutée dans l'expérience des femmes dans le groupe. Il ressort donc que, dans ce contexte, l'absence de discours et de réflexion antérieure sur ce sujet pourrait être liée à la place qu'occupe le corps dans la société.

Les propos des participantes font écho à la littérature portant sur la sociologie du corps qui a été explicitée dans le deuxième chapitre de ce mémoire, soit dans le cadre conceptuel. Ainsi, plusieurs auteurs (Grosz 1994, Le Breton, 2018, Lee, Ng et Leung, 2015) mettent en lumière que le corps est invisibilisé dans la société par les représentations sociales qui y sont présentes. Tel que vu plus tôt, ceux qu'on retrouve dans les sociétés occidentales sont le modèle biomédical du corps qui est dominant, réduisant le corps à ses composantes biologiques. Le Breton (2018) souligne également que plusieurs sociologues se sont d'abord penchés sur une perspective strictement biologique du corps. Parallèlement, le modèle dualiste est également présent au sein de notre société. Pour Lee, Nguyen et Leung (2015), c'est le modèle biomédical et la vision dualiste promulguée par Descartes qui ont contribué à effectuer une séparation entre le corps et l'esprit. Ce faisant, une dualité s'est créée entre le corps et l'esprit, contribuant à l'invisibilisation du corps qui se présente en opposition à l'esprit, inférieur à ce dernier. En conséquence, la corporalité de l'existence vient à être reléguée au second plan. En effet, Grosz (1994) souligne cette vision en affirmant que le corps est perçu comme un objet d'étude des sciences plutôt que comme un tout complexe et organique (Grosz, 2015). Dans ce projet, ce fut perceptible par l'absence du corps et des réflexions qui l'entourent antérieurement au projet. Pour la majorité des participantes, le corps semblait effectivement lié à son aspect biologique, puisqu'elles parlaient de leur blessure et problème de santé lorsque

questionnée sur celui-ci, tandis que les ressentis corporels étaient peu perçus et explorés avant la participation au groupe. Ce qui fait écho à notre projet qui souligne également l'absence de la corporéité dans le domaine de l'intervention.

Cette absence, découlant de dualité du corps, est également visible dans le domaine du travail social. Les interventions tendent à adresser soit le corps soit le mental, tandis que la combinaison de ces deux modalités demeure rarement offerte. L'absence du corps dans la société serait ainsi visible à travers son absence dans l'intervention et dans les réflexions qu'ont les femmes sur leur relation avec leur corps, perçu à travers la difficulté des femmes à l'aborder et à l'illustrer. Par exemple, lors des entrevues pré-groupe, les femmes étaient invitées à remplir le questionnaire d'évaluation multidimensionnelle de la conscience de soi (Annexe F) (Mehling et al, 2012) Ce questionnaire est composé de questions visant à explorer la relation de la femme avec son propre corps. Tel que mentionné dans la section des résultats, il semble que les femmes ont initialement éprouvé de la difficulté à répondre aux questions et à nommer leur expérience corporelle. Suite au projet d'intervention, elles ont mentionné avoir davantage de facilité à remplir le questionnaire. En effet, lors des huit semaines du groupe, un espace de discussion sur le corps a pris place, facilitant l'expression du vécu corporel. Il apparaît donc qu'à travers l'intervention, le corps pourrait devenir perceptible, comme il sera expliqué dans la section portant sur l'intervention comme rite de vivification.

Cette première couche de l'expérience corporelle des femmes vient ainsi illustrer l'impact de ces représentations sociales sur le corps et sur l'expérience qu'ont eu les femmes au sein du groupe. À travers l'absence du corps dans la société, une difficulté a été présente car, pour plusieurs femmes, c'était la première fois qu'elles avaient cet espace de discussion sur la corporéité. Dans ce cas, l'absence de discussion a été source de réflexion. En effet l'absence a été principalement observable à travers la difficulté des participantes à parler de leur expérience corporelle, ce qui sera développé dans la section suivante.

#### 5.1.2 Comment parler de ce corps absent ?

Dans le cadre de ce groupe, les participantes étaient amenées à parler de leur expérience corporelle. Dès les entrevues pré-groupe, une difficulté est apparue et a persisté pour le reste du projet d'intervention. En effet, tel que vu dans le chapitre résultat, la majorité des participantes ont souligné éprouver des difficultés au niveau de l'expression de leur expérience corporelle. Alors qu'une variété de nuances existe pour



qualifier l'expérience émotionnelle, il semble que ces nuances pour exprimer le vécu corporel demeurent peu présentes. Ainsi, cela a été observé que peu de vocabulaire semblait disponible pour les participantes. Comme vu dans le chapitre précédent lors des rencontres groupe, les femmes ont nommé leur difficulté à verbaliser et à quantifier l'expérience corporelle. Lorsque questionnées sur les ressentis présents dans leur corps, les discussions étaient fréquemment ramenées vers l'apparence physique ou des sensations comme la douleur. De plus, à de nombreuses reprises, des participantes ont dit ne pas savoir quoi répondre, ne pas comprendre le sens de la question ou ne jamais avoir réfléchi à ces questions. Cela fût observable tout au long des séances de groupe et plus particulièrement lors de la complétion du questionnaire d'évaluation de la conscience de soi. Lors de l'entretien postgroupe, une participante a affirmé que les questions portant sur le corps étaient difficiles à répondre pour elle. Comme constaté dans la section résultat, les femmes parlaient du corps à travers le langage biomédical et l'aspect visible du corps. Cette difficulté à parler des ressentis pu être surmontée en partie au fil du groupe. En effet, il semble qu'un vocabulaire commun se soit développé à partir de la cinquième rencontre. Cette situation a été observée lorsqu'un noyau s'est solidifié, rendant possible ces bases communes. Ce vocabulaire a été développé lors de la partie discussion du groupe. Il a notamment été créé à travers des définitions communes de ce qu'est la connexion. Ainsi, lors des entrevues postgroupe, il semble plus facile pour les femmes de parler de leur corps, mais ce travail semble néanmoins demeurer difficile pour la majorité des participantes.

Nizard (2020) rapporte que la parole est le médium pour accéder aux propos des participants. Cependant, il mentionne également que, parfois, c'est difficile car « pour accéder aux vécus, aux ressentis, à la subjectivité des personnes, les interviewés doivent eux-mêmes traduire parfois l'indicible » (Nizard, 2020, p. 12). Ainsi, la difficulté de parler du corps serait présente par la difficulté de comprendre ce qui s'y passe. D'autres obstacles, comme l'absence du corps dans l'intervention et dans les représentations sociales, ont également un impact sur la capacité de verbaliser la corporéité en rendant peu disponibles des expériences de ce genre. Nizard (2020) affirme qu'en développant un champ lexical commun, comme au sein d'une pratique de yoga, les ressentis corporels peuvent être exprimés oralement. Le yoga apparaîtrait comme une pratique prometteuse pour exprimer le ressenti en raison des interactions entre la professeure et les élèves (Nizard, 2020). Bref, cette difficulté, observée au sein du projet, fait écho à la littérature sur les pratiques corporelles. Elle peut également être attribuable au manque d'endroits où réfléchir le corps. Cet aspect sera développé dans la prochaine section.

### 5.1.3 Où réfléchir le corps ?

Dans ce projet, apparaît également une difficulté au niveau du manque d'espace disponible pour réfléchir le corps et expérimenter des pratiques corporelles, ce qui est observable, tant au sein de l'intervention qu'en dehors de celle-ci. En effet, bien que l'importance de l'inclure dans l'intervention fait l'objet de nombreuses recherches (Clark et al, 2014; Moscone et al , 2015; Strauss et Northcut (2013), le corps tend à être absent dans la discussion et à être rarement la partie majeure de l'intervention dans le domaine psychosocial, tel que présenté dans la méthodologie de notre intervention.

Un défi apparaît donc à ce niveau puisque si le corps et l'esprit tendent à être perçus en dualité, il en est de même pour les espaces de réflexion du corps. En effet, dans les cours de yoga en studio, c'est la pratique corporelle qui est accessible, tandis que dans les groupes de discussion, c'est davantage l'espace réflexif. Ainsi, ces deux modalités se retrouvent rarement combinées. Comme présenté dans le chapitre deux, Nguyen et al (2019) soulignent le peu de recherches portant sur cette juxtaposition et rendant compte de l'expérience des participants et des intervenants. Du projet, il est ressorti que peu d'espaces sont disponibles, tant pour discuter du corps que pour pratiquer le yoga. En effet, tel que démontré dans le chapitre quatre, les femmes ont peu d'espace pour parler de leur corps en plus d'avoir de la difficulté à en parler. Parallèlement, l'intégration du corps comme outil d'intervention demeure peu présente. Il s'agit donc d'une difficulté au niveau de la poursuite du projet, puisque ces lieux sont plutôt rares. Ce faisant, les acquis pourraient être difficiles à conserver pour les femmes. Les participantes du projet ont relevé cet aspect lors de leur participation au groupe :

Je vais avoir la difficulté, tu sais, comme je te disais, je vais avoir la difficulté à suivre un cours, pourquoi suivre un cours de yoga pour les positions ? Non, tu suis un cours de yoga, oui, pour les positions, et après pour te dire en parler de ton bien-être. Il me semble que l'un ne va pas sans l'autre. (R1)

Les difficultés menant au manque d'espaces de discussion et de pratique semblent à plusieurs niveaux. Dans le cadre du projet, une problématique a été observée au niveau de l'accessibilité aux espaces de pratique en yoga. En effet, lors des échanges ayant eu lieu pendant le groupe, il semble que les femmes perçoivent que les cours de yoga sont peu accessibles en raison des représentations sociales qui y sont liées. En effet, les participantes du groupe ont mentionné à quelques reprises voir du yoga à la télévision mais ne pas s'y reconnaître et être portées à aller vers ce genre de pratique corporelle. Comme décrit dans le chapitre précédent, une participante nomme trouver gênantes les postures associées à cette pratique tandis que d'autres dénotent que cela requiert de la flexibilité. Il ressort de nos notes cliniques que l'accès

à ces pratiques corporelles semble être ancré dans certains privilèges sociaux, car plusieurs femmes n'ont pas accès à ces espaces ou ne s'y reconnaissent pas. En effet, comme mentionné dans la section résultat, la seule participante ayant pratiqué le yoga dénote ces difficultés d'accès dû à l'agent et à la performance. Ces réflexions sont corroborées par les écrits sur le yoga et l'accessibilité aux lieux de pratiques (Berilla, Klein et Jackson-Robert, 2016). Selon ces auteurs, ces difficultés sont présentes pour certaines strates de la population en général et seraient multipliées selon les stigmates que peuvent rencontrer les femmes. Elles sont présentes à deux niveaux, soit des coûts reliés aux classes de yoga et à la perception du studio de yoga comme un espace de privilège. En effet, les auteurs avancent que les espaces de pratique de yoga seraient ainsi perçus comme des lieux ancrés dans certains privilèges sociaux. Comme mentionné au deuxième chapitre, les femmes incarcérées peuvent être porteuses d'un stigmat (Munn, 2012). En effet, la marque de la criminalité (Munn, 2012) vient apposer un stigmat sur les personnes ayant vécu une ou plusieurs incarcérations. Ce stigmat s'articule par les représentations sociales présentes dans la société qui considère la criminalité comme un comportement non souhaitable, doublement répréhensible dans le cas des femmes. Ce stigmat, présent à travers les interactions, pourrait rendre l'accès aux espaces de pratique difficile pour les femmes, en raison de l'écart qui peut se creuser entre la perception qu'ont les femmes incarcérées de leur identité et de celle des personnes fréquentant ces espaces. Il apparaît donc que les représentations sociales liées au statut de femme criminalisée ajoutent une difficulté pour les femmes.

Bref, cette couche, dite sociale, a permis de mettre en lumière l'impact de la société où le projet prend place et se déroule. De cette société découle des représentations sociales porteuses de valeur et de discours lié à la corporéité. Dans le cadre de ce projet d'intervention, cela fut visible à travers la perspective dualiste et biomédicale qui sont présente dans la société. Ainsi, le corps et l'esprit tendent à être perçu comme séparé et, ce faisant, le corps est relégué au second plan puisqu'il est vu comme une interférence pour l'esprit.

L'impact des représentations sociales du corps a été observable à plusieurs niveaux. Tout d'abord, l'absence du corps a été perceptible dans les difficultés des femmes à parler de leur corps et à accéder à des lieux de discussion et de pratique corporelle. Ensuite, les femmes incarcérées ont de la difficulté à avoir accès à des espaces de réflexion du corps. Ces difficultés étaient renforcées par la stigmatisation liée à la criminalité. Enfin, le domaine du travail social semble également s'être développé dans une perspective dualiste, n'incluant que peu le corps dans l'intervention. Dans la prochaine partie, la deuxième

couche du corps sera abordée. De manière paradoxale, il apparaît que, malgré son absence, le corps est parfois perceptible. Ainsi, cette couche représente les usages du corps et son apparence physique.

## 5.2 La mise en scène du corps

Tel que soulevé plus tôt, le corps tend à être absent du discours et des espaces de discussion. Il semble toutefois important de nuancer ce discours puisqu'un paradoxe est présent à ce niveau. En effet, les représentations sociales explicitées plus tôt font en sorte qu'il est possible de percevoir le corps à travers certaines composantes spécifiques. Ainsi, il semble que c'est dans les moments où le corps pourrait faire interférence à l'esprit qu'il tend à être absent, ce qui découle directement du dualisme. En effet, les savoirs corporels ne sont pas reconnus par la perspective dualiste qui, pour cette raison, relègue le corps comme second ; les savoirs issus du corps ne doivent pas être considérés en raison de l'interférence qu'elle peut provoquer avec le mental (Grosz, 1994). C'est donc dans cet aspect qu'est créée une absence du corps. Néanmoins, il apparaît que dans ces représentations sociales, le corps est parfois perceptible. Ce qui est possible à percevoir lorsque le corps peut avoir une utilité comme la force de travail ou une valorisation telle que l'apparence physique. Ainsi, des représentations sociales découlent des parcelles de l'expérience corporelle qui, elle, est visible. La mise en scène du corps résulte directement des représentations sociales du corps, venant illustrer qu'à certains moments le corps peut être présent par les valeurs et utilités prônées par la société. Ces concepts seront illustrés plus bas.

Donc, les participantes du groupe ont mentionné que, par moments, ce corps n'est pas absent. Cette couche, la deuxième, fait écho au corps qui est perceptible dans la société et dans le discours des femmes. Le Breton (2018) l'illustre à travers la mise en scène du corps. Pour lui, « le corps est aussi pris dans le miroir du social, objet concret d'investissement collectif, support de mises en scène et de mises en signes, motif de ralliement ou de distinction à travers les pratiques et les discours qu'il suscite » (p. 96). Ainsi, malgré l'absence du corps illustrée plus tôt, il semble que celui-ci soit présent à travers certains éléments. Le premier, le corps visible, est un concept faisant référence à l'apparence physique et à l'enveloppe corporelle. Le deuxième, les usages sociaux du corps, fait écho à l'utilisation qui est faite du corps. Pour décrire cet élément, nous faisons référence à la définition des usages sociaux de Boltanski (dans Le Breton, 1992). Ces aspects seront présentés ici-bas.

### 5.2.1 Un corps parfois visible

Un constat émanant du projet est la perception du corps à travers le visuel. La discussion autour du corps a été facilitée par la discussion sur l'apparence physique. En effet, il apparaît que c'est un aspect du corporel qui était abordé plus facilement par les participantes et, de manière générale, dans la société. Lors des discussions visant à explorer l'expérience corporelle, il ressort que le sujet tendait à revenir sur la composante visible du corps qu'est l'apparence physique. Nous avançons que cela fait écho à des normes de société qui y sont liées. En effet, les femmes ont nommé vivre des préoccupations en lien avec plusieurs aspects comme le poids, l'apparence physique et les blessures. Ce faisant, le corporel est relié à l'apparence physique et à l'aspect biologique du corps. Cet aspect a été mis en lumière par les participantes à travers les discussions sur le poids :

J'ai un bon 25 livres de plus que d'habitude. (R1)

Et sur leurs blessures physiques :

Il y a le mal de dos dans le bas du dos par rapport à mon poids, surtout quand je marche, j'ai mal au dos quand je balaye j'ai mal au dos. (R5)

Ce qui fait écho aux propos relevés par Bolsanello (2015) et de Le Breton (2018). En effet, Bolsanello (2015) mentionne que « la vue est le sens le plus utilisé dans les sociétés industrialisées contemporaines. Dans ce contexte, le corps devient un objet parmi d'autres, valorisé selon sa forme et son apparence, appréhendé par la vue » (p. 98). Quant à Le Breton (2018), il souligne également le caractère central de l'apparence physique. Il rappelle que « le corps est un écran ou projeter un sentiment d'identité toujours remaniable » (p. 98). Ce faisant, c'est cet écran qui est visible dans le quotidien et qui constitue pour plusieurs participantes l'entièreté de l'expérience corporelle qu'elles ont vécue préalablement au groupe. En effet, lorsque questionnées sur la relation avec leur corps, la majorité des participantes ont donné une réponse liée à l'apparence physique.

Le corps semble également visible à travers la santé, correspondant ainsi au modèle biomédical présenté dans le deuxième chapitre. Les participantes ont en effet fréquemment parlé de leur santé lorsque questionnées sur le ressenti corporel. Dans ce contexte, ce sont les préoccupations autour de leur santé, de la médication et de l'impact de certaines habitudes de vie sur leur corps qui émanaient du discours de femmes. Tel que rapporté plus tôt, le corps tend à être saisi comme un objet au service du corps médical, ce faisant, il est associé à son aspect biologique. Cet aspect, souligné par Grosz (1994) et Le Breton (2018),

met en lumière le caractère réducteur associé à l'expérience corporelle. Ainsi, c'est la perspective biomédicale qui est dominante dans la société, ce qui se répercute, selon nous, sur l'expérience qu'ont pu avoir les femmes au sein de ce projet d'intervention. Parallèlement, la société actuelle valorise l'apparence physique aux dépens des autres expériences corporelles. C'est donc cet aspect qui est lié à la corporéité pour les femmes ayant participé au groupe. Un autre aspect perceptible de l'expérience corporelle est, tel que mentionné plus tôt, son utilité. Pour les participantes, certains usages reliés au corps étaient nommés et ils seront déclinés dans la section qui suit.

### 5.2.2 Les usages du corps

Le concept d'usages sociaux du corps provient de Boltanski (Le Breton, 2018). Cet auteur fait référence aux règles qui entourent la corporéité : « les règles, écrit Boltanski, qui déterminent les conduites physiques des sujets sociaux, et dont le système constitue leur « culture somatique », sont le produit des conditions objectives qu'elles retraduisent dans l'ordre culturel » (Le Breton, 2018, p. 96). Pour ce faire, Boltanski fait écho à plusieurs composantes qui permettent de déterminer ces usages sociaux du corps comme l'alimentation, les soins corporels et la relation utilitaire au corps. Ces usages, découlant des représentations sociales explicitées plus tôt, ont été perceptibles dans les propos des participantes. Ainsi, de manière paradoxale, le corps absent devient parfois présent lorsque source d'utilité, celle-ci étant déterminé par les imaginaires sociaux. Plusieurs constats émergent des propos des participantes lorsque questionnées sur la relation avec leur corps. Tout d'abord, les femmes participantes au groupe disaient avoir une relation utilitaire et performative avec leur corps en lien avec les usages qu'elles en font. Ces usages sont au nombre de deux et seront décrits dans le paragraphe suivant. De plus, l'aspect mécanique de la relation au corps a également émergé de leurs propos et ils seront présentés également dans le paragraphe suivant.

#### *Le corps comme outil de travail*

Tout d'abord, le premier usage est l'utilisation du corps comme outil de travail. Le corps est ainsi présenté comme un outil de production qui sert principalement à travailler (Brook, 2014). En effet, dans le cadre du groupe, les femmes ont fréquemment parlé des douleurs liées au travail. De plus, la relation que trois membres du groupe disaient vivre envers leurs corps était spécifiquement autour du corps qui travaille. Boltanski (Le Breton, 2018) mentionne que certaines strates de la population auraient « une relation plutôt instrumentale avec leur corps et qu'ils ne prennent guère d'attention à leur corps et

l'utilisent surtout comme outil » (Le Breton, 1992, p. 105). Pour Federici (2020), c'est le capitalisme qui a promu le corps en tant que « machine de travail ». Il apparaît ainsi que pour certaines participantes au groupe le corps serait usuel, servant à travailler.

### *Le corps performant*

Un autre usage du corps mis en lumière dans le cadre du projet est le corps performant. Dans le groupe, les participantes l'ont mentionné à plusieurs reprises, en particulier en lien avec la sphère sportive et le besoin de performer. C'était également visible à travers le fait que les femmes nommaient vouloir se dépasser lors des pratiques de yoga :

Oui, je veux en faire plus et je veux faire des exercices difficiles. Oui j'aimerais ça faire la split. (R5)

Le yoga est une pratique très répandue dans les sociétés occidentales et, pour les participantes, cette pratique est associée à des postures nécessitant un corps souple, mince et en forme. En effet, plusieurs disaient avoir l'impression que le yoga est une pratique complexe et difficile et rapportaient vouloir pratiquer ce type de posture. Une participante a également nommé qu'elle trouvait que le yoga avait l'air étrange, en raison du fait qu'il faille maintenir des postures. Une autre a mentionné que plusieurs femmes de la maison ont été découragées de participer au projet en raison de cette vision du yoga. Cet aspect est relevé par Nizard (2020), qui évoque le discours dominant présent dans le yoga qui mettrait de l'avant la performance, le dépassement de soi et l'effort physique. De manière plus globale, les participantes disaient qu'à travers la pratique d'une activité physique, elles souhaitent pouvoir se sentir fatiguées, perdre du poids, devenir plus souples et réaliser des postures visuellement complexes. Cette logique de performance a constitué un défi. En effet, pour certaines femmes, c'est cette perspective qui était recherchée dans la pratique du yoga, tandis que pour d'autres, elle a été un frein au projet. Le vécu corporel des femmes se retrouvait donc ancré dans la performance, doublement présente au sein du yoga et de la société.

### *La relation mécanique au corps*

Le troisième aspect soulevé par les participantes du groupe est la relation mécanique au corps. Il semble que la relation avec le corps se fait par automatisme, de manière mécanique. En effet, lors d'une rencontre de groupe portant sur ce terme, une participante notait qu'elle avait l'impression qu'avant d'effectuer des

pratiques corporelles, elle avait le sentiment de ne pas habiter son corps et de l'utiliser par automatisme. En opposition, elle rappelait que dans les moments de pratique :

Elle ne marche pas sur le pilote automatique, elle est vraiment dans le senti. (R1)

Ainsi, plusieurs participantes ont noté cet aspect mécanique en disant fonctionner par automatisme. Cette perception pourrait être influencée par la vision du corps présentée plus tôt. En effet, pour Grosz (1994) le modèle biomédical présente le corps comme un automate, agissant par automatisme. Ainsi, les propos des participantes font écho à ceux de plusieurs auteures (Bolsanello, 2015; Grosz, 1994; Nizard, 2020) qui démontrent son impact sur la relation avec le corps. Pour Nizard (2020), le corps mécanique « fonctionne sans que l'homme ne puisse y avoir accès » (p. 4) Ainsi, le corps perçu de cette manière engendrerait une activité par lui-même, comme les mouvements, sans que ses actions soient conscientes ou réfléchies. Ce corps vivant s'inscrit dans la mise en scène du corps et il s'agit du corps utilisé par les femmes.

En résumé, cette deuxième couche du corps fait écho à la corporéité telle que vécue dans la société. Comme mentionné plus tôt, le corps est complexe et soumis aux représentations sociales qui s'ancrent dans une perspective dualiste et dans le modèle biomédical. Ce faisant, il tend à être absent, tant dans les discours que dans les espaces de réflexion. Il apparaît ainsi important de nuancer, car le corps semble présent à travers certains aspects, comme les usages du corps et l'apparence physique. Cependant, ces composantes semblent imposées par des standards découlant des représentations sociales du corps. Ainsi, ce corps, présent dans la deuxième couche, serait façonné par la première couche à travers un processus d'interaction constant. Il correspondrait au corps visible et utilitaire que les femmes disent utiliser au quotidien et elles percevraient cette couche comme étant passive. Il s'agit d'un corps qui fonctionne, mais qui n'est pas habité puisque soumis à des normes imposées. L'impact de la première et de la deuxième couche sur la femme se répercute, tant dans la relation qu'elle entretient avec son corps que dans l'usage qu'elle en fait. Certaines composantes sont ainsi absentes alors que d'autres sont présentes, comme les usages et l'apparence. Dans le cadre de ce projet, il ressort que c'est le corps connecté qui serait principalement absent du discours des femmes. Ce corps connecté vise à illustrer les savoirs et ressentis présents dans l'expérience corporelle et il fait écho au monde intérieur des femmes. Dans la prochaine section, la question du corps connecté sera développée afin d'illustrer ces propos.



### 5.3 La (dé)connexion au corps

La connexion au corps est un concept présent dans plusieurs approches incluant le corps et fait l'objet du champ d'études relativement récent des *Embodied studies* (Lee, Ng et, Leung, 2015; Littrel, 2008). Dans le domaine de la pleine conscience, la connexion fait référence au fait « de diriger l'attention vers l'expérience physique afin de ramener le corps au cœur de l'expérience humaine » (Devault et Pérodeau, 2018, p. 36). Ce faisant, le corps devient source de connaissance de soi, puisque de multiples informations peuvent en émaner, pouvant alors nous informer sur nos ressentis et émotions. La pleine conscience souligne ainsi que l'objectif est de mettre en valeur ce qui émane de notre expérience corporelle (Devault et Pérodeau, 2018). De cette connexion avec son corps, nous avançons qu'en découle le corps connecté, qui représente les moments de conscience où la personne vit cette connexion. Dans cette troisième couche, c'est la question du corps connecté qui sera mis de l'avant, qui fait écho à l'intériorité et au monde intérieur de la personne. Par corps connecté, nous nous basons sur les propos de Nizard (2020) et Mehling (2012). Il s'agit de « porter son attention sur l'intériorité du corps grâce à la respiration, aux sensations internes » (Nizard, 2020, p. 4). De plus, Mehling (2012) ajoute qu'au-delà de porter attention, il s'agit d'être en contact avec les sensations présentes dans notre corps et d'y être attentif afin de pouvoir agir sur elles. Aussi, le corps connecté fait sens avec le concept de conscience de soi présenté dans le troisième chapitre, concept qui désigne la capacité de prendre conscience des sensations présentes dans le corps.

La question de la connexion au corps a été au cœur du projet d'intervention. En effet, à partir de la troisième rencontre, ce thème a été central aux rencontres de groupe. Dans le cadre de notre projet, nous tentions de mettre de l'avant une connexion bienveillante, dans le but d'entrer en contact avec les sensations de notre corps. Par connexion bienveillante, nous reprenons la définition de Van de Kolk (2018) qui affirme que le yoga permet de « renouer avec son monde intérieur et de développer avec une relation aimante et bienveillante avec son moi » (p. 368). À travers l'attention qui est portée au corps, la femme peut être amenée à en prendre conscience et à agir sur sa relation avec celui-ci. Il apparaît que le corps connecté a été peu abordé par les femmes dans le cadre de discussions en dehors de ce groupe. Ainsi, c'est ce corps qui semble absent du discours des femmes, reflétant les représentations sociales explicitées dans les deux premières couches. En effet, la majorité des participantes ont soulevé ne pas avoir expérimenté la connexion à leur corps antérieurement à l'intervention. Plusieurs obstacles dans le développement d'un sentiment de connexion avec son corps ont été observés dans le déroulement de ce projet. En effet, comme présenté dans le chapitre précédent, les participantes ont eu de la difficulté à vivre et comprendre ce qu'était la connexion, ainsi que comment ressentir cela dans son corps. Un autre

obstacle fût, comme souligné plus tôt, les représentations sociales associées à la pratique du yoga. En effet, dans le chapitre quatre, les participantes soulignent avoir vu du yoga à la télévision et percevoir cette pratique comme étant des postures qui demandent de la flexibilité. Le troisième obstacle est le peu de sensations vécues par les femmes, autres que la douleur, antérieurement au projet. En effet, dans les résultats celles-ci parlent de leurs blessures et des douleurs corporelles qu'elles ressentent lorsque questionnées sur la connexion au corps.

De plus, l'ensemble des participantes ont rapporté vivre un sentiment de déconnexion, par période ou de manière globale au cours de de leur vie. Effectivement, l'ensemble des participantes ont nommé ne pas avoir vécu d'expérience consciente de connexion avec leur corps antérieurement au projet. Par déconnexion avec le corps, nous nous basons sur les propos de Van der Kolk (2018) qui affirme que des expériences de violence peuvent avoir un lien avec un sentiment de déconnexion et que des expériences de vie pourraient se loger dans le corps et ainsi créer ce sentiment. Par déconnexion, l'auteur entend un engourdissement du corps et une perte de relation avec le corps. Il apparaît donc que cette troisième couche, celle du corps connecté, est difficile d'accès pour certaines femmes. Dans la section suivante, nous nous pencherons sur les difficultés ayant pu mener au développement d'un sentiment de connexion à son corps et, parallèlement, de connexion à cette troisième couche. À prime abord, nous considérons que la place accordée au corps dans les imaginaires sociaux peut accroître les difficultés observées au cours du projet. De plus, nous soulèverons également les facteurs facilitant ayant pu permettre son émergence.

### 5.3.1 Le parcours de vie et son impact sur la connexion

Tel que discuté dans les deux premières parties de ce chapitre, le corps est complexe et composé de multiples couches qui permettent de refléter cette complexité et de prendre en compte les multiples facteurs pouvant affecter la relation entre la femme et son corps. En effet, cette relation est complexe et ancrée dans un contexte social car certaines composantes et expériences de vie viennent affecter cette relation. Ainsi, le développement de la connexion bienveillante au corps n'apparaît pas inné. Dans le cadre de ce projet, il ressort que c'est davantage le parcours de vie des participantes que l'incarcération qui a un impact sur la perception des femmes de la connexion avec leur corps. En effet, il semble qu'au cours de leur vie, les femmes ont rencontré des difficultés qui n'ont pas favorisé l'émergence d'une connexion et d'une relation positive envers leur corps, ce qui fait pour les femmes ayant participé au groupe, la connexion peut être bienveillante ou parfois ancrée dans des expériences difficiles. Pour elles, le sentiment de connexion vécu antérieurement au projet d'intervention était principalement lié à la douleur. Pour

certaines, l'accès à cette troisième couche du corps connecté serait restreint par leur parcours de vie. Les expériences corporelles décrites par les participantes seront explicitées dans la section qui suit.

Pour appuyer nos propos, nous reprenons la typologie de Frigon (2012) et de Le Breton (2018) sur l'expérience des corps féminins judiciairisés. Tel que démontré tout au long de ce mémoire, l'expérience corporelle est le fait de notre parcours de vie et est influencé par de multiples facteurs (Le Breton, 2018). Certaines expériences de vie peuvent provoquer un engourdissement du corps et impacter le développement de notre relation envers lui (Van Der Kolk, 2018). Dans ses écrits, Frigon (2012) illustre une typologie du corps féminin incarcéré pour refléter les expériences corporelles vécues par cette population. Cette typologie, définie dans le deuxième chapitre, sera partiellement reprise en l'élargissant afin de mettre en lumière les propos des participantes et faire le lien entre ces expériences de vie et le sentiment de (dé)connexion envers le corps. Frigon (2012) présente cinq typologies du corps féminin incarcéré, soit le corps marqué, le corps malade, le corps aliéné, le corps victime et le corps résistance. Dans le cadre de ce projet, le corps malade et le corps victime (Frigon, 2000) ont été observés. Cependant, nous réitérons que nous incluons cette typologie de manière plus globale afin de rendre compte de l'expérience de vie globale des femmes plutôt que d'exclusivement cibler l'incarcération. De surcroît, nous proposons une typologie supplémentaire émanant des résultants et ayant pu avoir un impact sur la connexion au corps, soit le corps douloureux.

Le corps malade fait écho aux problèmes de santé rencontrés par les femmes, tant antérieurement à l'incarcération qu'après. La santé physique et mentale a été un sujet principalement discuté lors des entrevues individuelles. Nous constatons que c'est la composante visible qui a pris tout l'espace dans l'expérience corporelle de la femme, faisant écho à la première et deuxième couche présentées plus tôt. Le modèle biomédical impacte également la relation des femmes avec leur corps et nous avons observé que la relation que la femme entretient avec son corps est principalement liée au corps médical.

Pour poursuivre, le corps victime (Frigon, 2012) fait écho aux expériences de victimisation vécues par les femmes et leur impact sur elles. Le lien entre la victimisation et la criminalisation a été souligné par plusieurs auteurs et explicité dans le premier chapitre de ce mémoire (Jones et al, 2018 ; Saar, Epstein, Rosenthal et Vafa, 2015 ; Strimelle et Frigon, 2007) De plus, Van Der Kolk (2018), rappelle que les expériences de violence (interpersonnelle, institutionnelle, etc.) peuvent avoir un impact sur la connexion au corps et pourraient provoquer un engourdissement dans la relation au corps. Cet auteur fait un lien

direct entre les impacts de la violence dans le corps et sa déconnexion. Dans ce projet, les participantes ont mentionné avoir rencontré de multiples expériences de vie. En effet, elles ont nommé avoir rencontré des difficultés au niveau de la violence conjugale, de la consommation et d'expériences de vie difficile, comme un placement à la DPJ.

Enfin, la dernière typologie proposée est le corps douloureux. Cette typologie n'est pas présente dans les écrits de Frigon et est apparue au fil du projet d'intervention afin de rendre compte de l'expérience corporelle vécue par les femmes pendant le groupe. Les douleurs vécues par les femmes ont fait l'objet de nombreuses discussions. De plus, lorsque questionnées sur la connexion, il est arrivé à plusieurs reprises que les discussions bifurquent vers les douleurs présentes dans le corps. Il semble que ces douleurs pourraient être l'expression symbolique des difficultés vécues par les femmes et elles pourraient correspondre à l'expérience qu'ont les femmes de ce qu'est la connexion avec leur corps. Bien que ce lien n'ait pas été explicitement nommé par les femmes, il nous apparaît que les douleurs pourraient être porteuses des difficultés rencontrées au cours de la vie.

Ce qui semble correspondre aux écrits de plusieurs auteurs (Bendelow et Williams 1995; Jones, 2009; Singh, 2011), puisque la signification de la douleur a fait l'objet de nombreuses recherches dans la littérature scientifique. Pour Morris (1991), la douleur émerge à « *the intersection of bodies, minds and cultures* » (Morris, 1991, p. 1, dans Bendelow et William, 1995, p. 83). Cet auteur propose de repenser notre conception de la douleur qui, selon lui, est significativement influencée par les représentations sociales décrites plus tôt. Ainsi, il apparaît que les significations données à la douleur sont complexes et influencées par de multiples facteurs, et qu'elles ne peuvent être pensées en termes de dualité. Bendelow et William (1995) avancent que l'expérience physique ne peut être séparée de sa composante cognitive et émotionnelle. Ainsi, il semble que les participantes ont vécu certaines expériences de connexion antérieurement à l'intervention à travers la douleur. Ce qui correspond aux propos de Singh (2011) qui affirme que l'attention au corps se positionne en deux pôles : la douleur étant à un et l'autre, le corps déconnecté. Ainsi, une certaine connexion aurait été vécue par les femmes. Cette perspective de la douleur pourrait permettre de comprendre la récurrence de ce thème lors du projet et permet de mettre en lumière les possibilités de signification qui y sont attribuables. C'est donc la douleur qui occupe majoritairement l'expérience corporelle des femmes, rendant difficile l'accès à la connexion bienveillante explicitée plus tôt.

Bref, il apparaît que le parcours de vie des femmes n'a pas permis l'émergence d'une connexion bienveillante. En effet, comme présenté dans le profil des participantes, ces dernières ont vécu des expériences de vie difficile, comme de la consommation, de la violence et un historique de placement. Comme souligné dans le chapitre une ces expériences peut avoir un impact sur le sentiment de connexion au corps. Ce qui fait écho aux propos de Mehling et al (2012), qui mentionnent que la conscience de soi est différente chez chaque individu et construite par les expériences et le contexte social et culturel. En effet, la relation des femmes à leur corps semblait en majorité ancrée dans une corporéité utilitaire présente dans la deuxième couche. Par rapport à la connexion au corps, explicitée dans cette troisième couche, elle semble avoir été présente à quelques reprises à travers la douleur. Cette connexion n'est cependant pas en congruence avec celle visée par notre projet. Ainsi, ces multiples expériences corporelles, influencées par les imaginaires et les usages sociaux du corps, seraient un obstacle au développement du corps connecté. De surcroît, d'autres difficultés semblent présentes dans le processus d'incarcération et elles seront expliquées dans la section qui suit.

### 5.3.2 Le corps de la femme incarcérées : prolongement du stigmaté ?

Dans le cas des femmes incarcérées, il ressort de la littérature que l'expérience qu'elles vivent lors de l'incarcération est ancrée dans le corps. En effet, plusieurs auteures (Frigon, 2012; Munn, 2012; Rostaing, 1997) mettent de l'avant que le contrôle et l'expérience pénale s'inscrivent dans le corps. Frigon (2012) l'avance en décrivant une typologie du corps féminin aliéné par l'expérience carcérale. Pour ces auteures, le stigmaté serait ancré dans le corps à travers les rites de mortification vécus par la femme et l'expérience vécue dans le milieu carcéral. Ce faisant, la corporéité de l'enfermement devrait être adressée pour pouvoir agir sur celle-ci.

Ces écrits ont partiellement trouvé écho dans les résultats de notre recherche. En effet, lorsque questionnées sur cette composante, les femmes ne disent pas percevoir l'impact de l'incarcération sur leur corps. Cependant, bien que ne notant pas d'effet direct sur leur corporéité, les propos et échanges entre les femmes ont permis de mettre en lumière l'aspect corporel relié à l'enfermement. Ainsi, les femmes ont soulevé que les conditions d'enfermement ont entraîné des conséquences sur elles, entre autres, le manque d'accès à des soins d'hygiène et la prise de poids pendant l'incarcération. De plus, une participante ayant l'habitude de s'entraîner a rapporté avoir trouvé difficile de constater les changements dans son corps pendant l'incarcération et le manque de pouvoir pour remédier à cette situation. Enfin, une autre a également mentionné l'impact du contrôle de l'institution carcérale sur elle et son corps. Il

semble donc que bien que ce lien ne soit pas explicitement fait par les participantes, leurs propos permettent de mettre en lumière que la prison en tant qu'institution totalitaire a une composante corporelle qui a un impact sur leur corporéité.

Dans le cadre du projet, les femmes ont directement nommé les conséquences de l'incarcération au niveau de la perte d'un logement, l'arrêt d'un projet d'étude, la perte de lien avec des membres de la famille, la perte d'un emploi ou d'un permis de conduire et les conséquences majeures des procédures judiciaires. Dans le chapitre sur les résultats, les femmes explicitent les conséquences de l'incarcération comme étant la composante la plus marquante de cette expérience. De plus, lorsqu'elles parlent de leur relation avec leur corps, c'est davantage l'impact de leur parcours de vie sur celui-ci qui semble émerger. Nous constatons aussi que dans le cadre de notre recherche, c'est le parcours de vie des femmes dans son ensemble qui semble avoir un impact sur le sentiment de (dé)connexion au corps plutôt que seulement l'expérience carcérale. Bien que l'enfermement ait une composante corporelle qui a été soulevée par les participantes, il apparaît important d'avoir une perspective plus globale de la corporéité des femmes incarcérées. Le stigmatisme aurait ainsi pu avoir un impact sur l'accès à cette troisième couche.

### 5.3.3 Des expériences plurielles

Tel que mentionné plus tôt, la connexion au corps et la relation avec ce dernier sont foncièrement ancrées dans le contexte social, tant par ses représentations que par l'usage qui en est fait. De plus, le parcours de vie a aussi un impact sur ce sentiment de connexion et sur les différentes expériences corporelles présentées plus tôt. Ce faisant, la connexion au corps est une expérience foncièrement hétérogène en raison de la pluralité des parcours et des expériences de vie. Cette hétérogénéité a été observable dans notre projet. En effet, il semble que l'expérience de chaque participante a été différente au sein du groupe. Pour certaines, il a été plus aisé de se connecter à leur corps alors pour d'autres il a été plus difficile. Les obstacles au sein du groupe ayant mené à la connexion semblent multiples, entre autres, la grossesse et la difficulté d'appréhender ce qu'est la connexion à son corps.

Dans le cadre du projet, nous avons observé que les femmes ayant vécu des expériences de vie difficiles, comme un historique de violence conjugale et de multiples placements avec la protection de la jeunesse, ont eu plus de difficulté à se connecter à leur corps. Ce faisant, il apparaît que les femmes ayant vécu davantage d'expériences difficiles dans leur vie pourraient également avoir plus de difficulté à créer cette connexion. Ce qui semble faire écho aux propos de Frigon (2012), qui observait que les difficultés se

superposaient en couches de souffrance. Il semble donc congruent qu'un plus grand nombre de « couches » rend cette connexion difficile ce que nous avons observé dans le cadre de notre projet. Par opposition, la femme ayant un niveau d'éducation plus élevé dans le groupe et un parcours de vie ne correspond pas à la littérature décrivant les femmes incarcérées et c'est elle qui a eu le plus de facilité dans le développement de la connexion à son corps. Ce qui fait aussi écho aux propos de Boltanski (Le Breton, 2018) qui note une différence dans la relation avec le corps selon le milieu social. Pour cette auteure, des personnes vivant en situation de précarité financière auraient une relation instrumentale avec leur corps, tandis que celles plus aisées en aurait une plus attentive. Ainsi, il semble que le développement d'une connexion envers son corps serait ancré dans certains privilèges sociaux et que la corporéité est complexe et influencée par de multiples composantes présentes dans les trois couches. Dans la section suivante, les bienfaits associés au yoga pour le développement du sentiment de connexion seront mis de l'avant.

#### 5.3.4 La connexion au corps

Nous rappelons que dans le cadre de ce projet, l'introduction de la notion de connexion a permis aux femmes l'amorce du développement de la relation avec le corps. Lors du projet, nous avons mis de l'avant le concept de connexion à son corps dans une perspective de (re)nouer une relation avec celui-ci. À travers cette perspective, le souhait était d'accéder à cette troisième couche qu'est le corps connecté de manière bienveillante. La notion de connexion à son corps était mise de l'avant lors des séances de yoga et des discussions de groupe. Par connexion, nous entendions être présente aux sensations dans notre corps dans une perspective de développer une relation avec son monde intérieur (Van der Kolk, 2018, p. 368). Une difficulté est cependant rapidement apparue au niveau de la compréhension de ce qu'est la connexion et le corps connecté. Pour une participante :

C'est ressentir chaque chose que ton corps veut sentir, c'est d'être à l'affût de ton corps, d'être à l'écoute. (R3)

Tandis que pour une autre, cela demeure flou et en constant questionnement.

Y a peut-être une fois ou j'ai failli m'endormir. Est-ce que c'est ça être connecté ? C'est toi qui sais. Ben peut-être, peut-être que si j'étais proche de m'endormir c'est ça. Ouais, je sais pas. (R2)

Pour certaines participantes, la connexion à son corps signifierait être en contact avec les sensations qui se produisent dans son corps à certains moments. Pour d'autres, c'était associé à la sensation de

relaxation. Les participantes ont également mentionné que cela peut être lors d'émotions, d'effort physique ou d'une sensation d'étirement. Enfin, tel que rapporté dans les résultats, la connexion à travers la douleur ou à travers des sensations externes a également été soulevée à plusieurs reprises. Bref, les effets du groupe sont hétérogènes, bien que toutes aient remarqué des effets positifs. Il apparaît que, comme chaque relation avec le corps est unique, la définition de la connexion appartient aussi à chacune des femmes.

Pour certains auteurs (Bolsanello, 2015; Mehling et al, 2012; Nizard, 2020), pour pouvoir accéder à son corps ressenti, un travail d'éveil corporel doit être effectué. Ce travail, possible à travers le yoga, faisant ainsi écho aux propos des participantes. Ainsi, la littérature (Mensiga, 2011; Silverberg 2019; Van der Kolk, 2018) avance que de travailler en interaction avec son corps peut permettre le développement de la relation avec lui.

Le développement du sentiment de connexion à soi s'est créé de manière plurielle au sein du groupe. Lors des entrevues pré-groupe et post-groupe, avec les femmes, nous avons rempli le questionnaire d'évaluation de la conscience de soi. Ce concept reflète la capacité de la personne à prendre conscience des sensations présentes dans son corps. Le développement de la conscience de soi permet de supporter le développement de l'identité individuelle et la connaissance des émotions (Mehling et al, 2012). Nous soutenons ainsi que cela peut permettre d'agir sur la connexion au corps et accéder au corps connecté. Les participantes au groupe ont soulevé les bénéfices de cette connexion à soi, notamment au niveau de la relation avec soi et de l'augmentation du temps passé à être à l'écoute de son corps. Les bénéfices ont également été mesurables à l'aide du questionnaire d'évaluation de la conscience de soi. En effet, sur les trois participantes avec qui nous avons fait le questionnaire avant et après le groupe, une augmentation a été observée au niveau de la conscience de soi pour chacune d'elles.

Cette troisième couche, celle du corps connecté, se penche ainsi sur la relation entre la femme et son monde intérieur et le projet d'intervention visait à favoriser le développement de cette relation. Tel que souligné plus tôt, cette relation semble se développer de manière plurielle entre les participantes et être influencée par de nombreux facteurs. La connexion à soi semble facilitée par l'inclusion d'une pratique corporelle. Cependant, il semble que c'est l'interaction entre la composante du yoga et le groupe qui a réellement permis de mieux illustrer les bénéfices liés à une intervention de ce type qui seront explicités dans la section suivante.



### 5.3.5 De multiples couches en interaction

Dans ce mémoire il est apparu que l'expérience corporelle est complexe et ancrée dans de multiples composantes et qu'il est important de considérer les représentations sociales qui viennent l'influencer puisque, de ces représentations, découle la mise en scène du corps. Cette mise en scène correspond aux usages que les femmes font de leur corps et aux questions reliées à l'apparence physique. Enfin, la troisième couche, celle du corps connecté, correspond au fait d'être en contact avec son ressenti et les sensations corporelles. Il apparaît important de mentionner les interactions présentes entre ces trois couches. En effet, l'exploration de ce concept permet de comprendre la complexité de l'expérience corporelle des femmes lors du projet et de cerner les aspects pouvant avoir un impact sur le déroulement d'un projet d'intervention. Pour ce faire, nous reprendrons les concepts propres à l'interactionnisme symbolique développés dans le deuxième chapitre.

Ces trois couches ne sont pas perméables mais plutôt en constante interaction les unes avec les autres, venant ainsi constituer l'expérience corporelle globale. L'interactionnisme symbolique permet ainsi d'avoir une lecture globale de la corporéité des femmes incarcérées et des multiples composantes qui la construisent. En effet, ce cadre théorique se penche sur les interactions présentes entre l'individu et les différents éléments présents dans sa vie. De manière similaire, il a été démontré que les trois couches de l'expérience corporelle des participantes exercent une influence sur la corporéité.

De manière plus globale, cette perspective permet de saisir que ces couches sont en constante interaction. En effet, celle des imaginaires sociaux, faisant écho aux représentations sociales, a une incidence sur la mise en scène du corps qui, à son tour, a un impact sur le corps connecté. Il est primordial de souligner cet aspect puisque, comme soulevé dans l'interactionnisme symbolique, il implique que les acteurs exercent une influence sur ces couches à travers les interactions et en participant à la transformation des significations pouvant y être rattachées, ce qui semble particulièrement pertinent pour la troisième couche, celle du corps connecté. En effet, bien que la personne puisse se faire imposer un statut par les interactions et schèmes sociaux, la mouvance de la réalité permet de saisir l'agentivité de la personne.

Enfin, l'interactionnisme symbolique permet de saisir l'unicité de la situation d'une personne et d'un contexte car, tel que rapporté plus haut, les parcours de vie, comme le sentiment de connexion, sont pluriels. Ainsi, il semble que diverses composantes sont à considérer pour saisir la corporéité et l'expériences des femmes au sein de ce groupe. Plusieurs facteurs peuvent rendre l'expérience de

connexion difficile alors que d'autres semblent faciliter son développement. Ainsi, le yoga se veut un outil prometteur pour faciliter l'accès à cette troisième couche. Cependant, il semble que ce soit l'interaction entre la composante du yoga et le groupe qui a réellement permis l'émergence des multiples bénéfices liés à une intervention de ce type et ils seront explicités dans la section suivante.

#### 5.4 Une intervention incluant le corps comme rite de vivification

##### 5.4.1 La connexion avec les autres et soi-même

Tel que souligné précédemment, la connexion à son corps peut comporter de nombreux bénéfices pour les femmes ayant participé au groupe. Le développement de la connexion à son corps pourrait permettre à la femme d'accéder à la troisième couche du corps connecté. Ce faisant, elle accède à son monde intérieur et peut développer sa relation avec celui-ci. Cependant, bien qu'importante, c'est l'interaction de cette composante avec le groupe de soutien qui semble offrir des résultats prometteurs. En effet, comme présenté dans le chapitre précédent, c'est la connexion à soi et la connexion aux autres qui émergent comme les résultats principaux de ce projet. C'est cette double connexion qui a été essentielle dans la tenue de ce projet. Cet aspect, énoncé dans la conception du projet d'intervention et présenté aux femmes, a été soulevé par ces dernières à de nombreuses reprises et il sera détaillé dans la partie subséquente. Ainsi, dans le chapitre quatre, il ressort que le thème de la connexion a été central puisqu'abordé à chaque rencontre tant au niveau individuel qu'au niveau des relations avec les autres femmes.

La connexion aux autres fait écho aux échanges entre les participantes du groupe qui ont eu lieu pendant le groupe. Les participantes ont nommé avoir aimé communiquer entre elles et avoir apprécié le sentiment de connexion ressenti envers les autres participantes. Il ressort que ce sentiment de connexion envers les autres participantes a contribué à la création d'un espace sécuritaire et intime, où ce travail d'exploration et d'interaction avec soi-même a pu prendre place. Une femme a souligné avoir aimé sortir de sa solitude pour créer des liens et parler avec les autres. Ce qui concorde avec les propos de Roy et Lindsay (2017) qui affirment que le groupe permet, à travers les interactions, de développer un sentiment de « nous » et à se percevoir comme une unité dans laquelle seules les membres sont partie prenante. Les liens avec l'interactionnisme symbolique prennent ici tout leur sens, puisque ce sont les symboles et les interactions qui ont lieu en son sein qui permettent la construction de ce sentiment d'unité (Roy et Lindsay, 2017). Dans le chapitre quatre, les femmes ont notamment parlé de l'intimité présente dans le groupe et du bien-être associé aux sentiments de connexion avec les autres participantes. De plus, il a été constaté que ce

sentiment de confiance a permis à chaque femme de s'exprimer. Enfin, bien que pouvant être considéré comme une limite, le petit nombre de participantes a permis à chaque femme du groupe d'avoir un espace de parole suffisant :

Même ceux qui disaient, ah je ne parle pas beaucoup, nous a surprise beaucoup ça m'a surprise énormément. Je l'écoutais parler, puis on était capable dans le groupe. (R1)

En effet, les écrits rapportent que les petits groupes sont un espace favorable pour le développement individuel et Roy et Lindsay (2017) soutiennent que c'est à travers les interactions, le développement de liens affectif et de pratiques que les membres peuvent ressentir de multiples bénéfices. Une participante a ainsi nommé que cela lui a permis de se sentir graduellement à l'aise. De plus, une femme a également souligné les bénéfices de partager son ressenti suite à la pratique de yoga et du partage des difficultés qu'elle rencontre actuellement dans sa vie. Les participantes ont ainsi mis de l'avant la complémentarité de ces méthodes et les bénéfices de ce groupe pour briser l'isolement.

La littérature met également de l'avant les bénéfices associés à la connexion aux autres. En effet, Kinser, Bourguignon, Taylor et Steeves (2013) mentionnent cet aspect dans leur recherche. Ainsi, la notion de connexion aux autres est associée au bien-être et est une source de motivation pour les participantes. De plus, la structure du groupe permet aux femmes de pratiquer dans un environnement sécuritaire, impactant positivement le sentiment de connexion aux autres. Ainsi, « *the mutuality of the group provided a safe environment, which facilitated their sense of connectedness with others* » (Kinser et al, 2013, p. 2). Les écrits sur le travail social de groupe permettent de mettre en lumière les impacts positifs des interactions entre participantes et les nouvelles significations qui peuvent en découler (Roy et Lindsay, 2017). L'impact le plus fréquemment cité dans le cadre de ce groupe semble être le fait de briser l'isolement et de pouvoir verbaliser son vécu (Turcotte et Lindsay, 2014). De plus, l'aide mutuelle mise de l'avant dans le cadre de groupe a permis aux femmes de collectiviser leur vécu et de s'entraider, venant ainsi agir sur la composante d'exclusion vécue par ces femmes. Cet aspect sera développé dans la section suivante.

#### 5.4.1.1 L'aide mutuelle : vecteur de connexion

Tel que mentionné plus tôt, la connexion aux autres a été une composante essentielle de notre projet et elle a été possible grâce au modèle de groupe mis de l'avant, soit celui axé sur l'aide mutuelle. En effet, les échanges entre les participantes étaient centraux au projet afin de favoriser l'émergence des

dynamiques d'aide mutuelle. Nous soutenons que c'est à travers le développement des dynamiques d'aide mutuelle que la connexion aux autres a pu se produire. En effet, ce modèle de groupe permet à chaque femme de devenir un soutien pour les membres du groupe, en plus de faire usage de son expérience de vie.

Pour Roy et Lindsay (2017), ce modèle permet d'illustrer les bénéfices associés aux interactions entre les membres du groupe en reflétant comment elles sont aidantes. En effet, à travers la création d'un réseau de support et d'entraide, chaque membre devient source de support pour les autres. L'aide mutuelle a été observée lors de rencontres de groupe, principalement à travers quatre dynamiques d'aide mutuelle qui sont : tous et toutes dans le même bateau, le partage d'information et d'idées, l'expérimentation de façon d'être et de faire et le soutien mutuel (Steinberg, 2008). La première dynamique a été observée lors de la prise de conscience des femmes qu'elles partagent des réalités similaires. Ces réalités étaient présentes au niveau de leur parcours de vie et de leur expérience d'incarcération. Parallèlement, comme cinq participantes sur six expérimentaient le yoga pour la première fois, elles étaient sur un pied d'égalité dans leur posture de débutante. Une autre dynamique fait écho à ces propos, l'expérimentation de façon d'être et de faire. Les femmes pratiquaient doc ensemble pour la première fois, elles ont pris un risque en se prêtant à l'expérience et en se mettant en position de vulnérabilité à travers le fait d'interagir avec son corps d'une nouvelle façon. Enfin, les deux autres dynamiques, soit le soutien mutuel et le partage d'information et d'idées, ont été observées à travers le groupe. Ainsi, les participantes ont nommé avoir développé un réseau de soutien favorisant le sentiment d'intimité, d'authenticité et de connexion aux autres. Comme constaté dans le chapitre précédent, les femmes ont nommé avoir apprécié recevoir le soutien de leurs pairs. Nous avançons donc que ce modèle de groupe et le développement de ces dynamiques permettent d'agir positivement sur le sentiment de connexion aux autres femmes.

Ce constat fait écho à la littérature sur le groupe de soutien et sur l'aide mutuelle. En effet, Steinberg (2008) avance que l'aide mutuelle favorise l'émergence du syndrome du « moi aussi ». Ce faisant, « les membres du groupe cherchent l'analogie de leurs expériences et de leurs sentiments à travers les autres » (Steinberg, 2008, p. 31). Cette analogie pourrait permettre le développement de connexion envers les autres et, parallèlement, le fait de mettre de l'avant un but commun de permettre aux participantes de ressentir qu'elles partageaient un objectif commun. En effet, il a été observé que dans les périodes d'échanges, les femmes partageaient leurs histoires, autant en lien avec leur expérience actuelle au sein du groupe que celle de leur période d'incarcération. Enfin, ce type de groupe soutient l'importance des

interactions libres entre les membres du groupe, puisque l'aide mutuelle agit à la fois comme processus et résultat (Steinberg, 2008). Donc, chaque membre est impliqué au sein du processus, augmentant ainsi son sentiment de connexion au groupe et aux autres.

L'inclusion de l'aide mutuelle permet aussi à la femme de redéfinir son identité en se percevant comme une ressource d'aide et en validant la pertinence de son savoir et de ses expériences pour les autres participantes au groupe. Cela fut observable dans le groupe à plusieurs reprises, lorsque par exemple, une femme ayant une disponibilité corporelle plus élevée effectuait des suggestions pour soutenir d'autres femmes dans leur posture de yoga. Cela peut sembler particulièrement pertinent dans le cas des femmes ayant vécu une ou plusieurs incarcérations, puisque le groupe est un lieu sécuritaire qui permet de redéfinir l'identité imposée par l'incarcération. Pour conclure, nous suggérons qu'une composante corporelle de l'aide mutuelle pourrait être présente. C'est ce qui sera développé dans la section suivante.

#### 5.4.1.2 Une aide mutuelle ancrée dans le corps

Dans cette section, nous soutenons que l'aide mutuelle pourrait avoir une composante corporelle. En effet, plusieurs participantes ont souligné les bienfaits liés à la pratique de yoga en groupe. Elles mentionnaient les bénéfices sur le climat du groupe et sur les relations entre femmes. En effet, les femmes ont parlé de l'aspect positif de faire du yoga ensemble et de poursuivre un but similaire :

Tout le monde avait le même but, donc ça aide dans ce temps-là et tu entends tout le monde être concentré, c'est différent que toute seule. (R2)

Ainsi, elles ont nommé la plus-value de la pratique en groupe en raison de l'intimité et du sentiment de confiance qui s'est créés. Comme il a été exposé dans la section précédente, une participante a nommé que le groupe lui permettait de se rendre compte qu'elles partageaient une réalité commune. Nous mettons de l'avant que ces bénéfices pourraient s'apparenter à une composante corporelle de l'aide mutuelle, ce sentiment de connexion avec les autres s'installent à travers la pratique de yoga et permet l'émergence d'un espace favorisant le développement de la connexion avec soi. Cette perspective démontrerait le caractère foncièrement corporel de l'humain et met en lumière l'importance de sortir d'une perspective dualiste de l'intervention. Ces propos font écho aux résultats de l'étude Kinser et al (2013) qui porte sur le sentiment de connexion entre les femmes dans un groupe combiné de yoga et de soutien. En effet, les auteurs rapportent que « *there was an equal or greater benefit from the non-verbal "shared consciousness."* It has been suggested that this sense of connectedness is a more powerful mediator of depression than direct social support » (Segrin et Rynes, 2009; Williams, 2006, dans Kinser et

al, 2013, p. 2). De plus, il ressort également de cette étude que les femmes ressentiraient ce sentiment de connexion aux autres à travers le partage d'une expérience commune. Pour les participantes à cette recherche, le sentiment de connexion transcende le dialogue. Dans le cadre de notre projet d'intervention, le développement de ce sentiment de connexion aux autres a été possible à travers la pratique collective du yoga et cet apport sera développé dans la section suivante.

#### 5.4.1.3 L'apport du yoga

Toujours dans le cadre de ce groupe, le yoga était la modalité corporelle proposée aux femmes et il semble avoir eu un impact positif sur la majorité des participantes au groupe. Nous nous baserons sur les propos de la majorité pour cette partie, puisque seule une participante sur les six ne partage pas le même avis. En effet, celle-ci mentionne que cette pratique ne lui convient pas et elle souligne qu'il s'agit d'une pratique trop lente pour elle et que c'était trop dur d'être immobile lors des relaxations. Les femmes ont noté avoir ressenti un sentiment de relaxation lors de la pratique. Ainsi, plusieurs participantes ont vu une différence dans leur état pendant et après la pratique. Ces différences sont au niveau de la relaxation, de l'amélioration du sommeil et du sentiment d'être ancré dans le moment présent. Cependant, un défi est apparu au niveau de la durée de cet effet. Toutes les femmes ayant participé au projet notent un bienfait dans l'instant mais disent retrouver leur état normal le lendemain ou les jours suivants. Elles rapportent pouvoir difficilement conserver une pratique en yoga dans leur quotidien, en raison de leur horaire chargé et de leur motivation. La seule participante ayant pratiqué le yoga antérieurement à l'intervention note l'impact du yoga sur les émotions et sur ce qui s'apparente à certaines expériences de vie pouvant se loger dans le corps :

Quand on fait du yoga ça débloque. Ça va chercher des émotions à des places qu'on a enterré à toutes les fois que, que y'a des périodes que j'en ai pas fait puis à toutes les fois que je recommence après une séance je me mettais à pleurer, ça avait débloqué je savais même pas quelle mémoire ça aurait pu débloquer mais ça a débloqué quelque chose. (R6)

Ce qui correspond aux propos de Emerson (2015), Nizard (2020) et de Moscone et al (2015), qui soulignent que le yoga permet d'exprimer ce qui ne peut l'être oralement et de libérer certaines expériences logées dans le corps. Le yoga permettrait également de développer l'attention aux ressentis corporels. Bien que n'étant pas ressorti dans les entrevues individuelles, les participantes ont également échangé lors des rencontres de groupe sur le fait d'interagir avec son corps par choix. En effet, de nos notes cliniques, il ressort que certaines femmes notaient qu'il s'agissait d'une expérience où elles décidaient de leurs limites

et des mouvements de leur corps. Ainsi, ces propos font écho au processus d'agentivité du corps qui permet de dépasser la corporéité structurée par la société et les expériences de vie. En effet, les femmes ont vécu des expériences de vie ayant eu un impact sur leur corps et elles étaient dans une posture de passivité où elles « subissent » ces expériences. Il en est de même pour les deux premières couches présentées plus tôt, qui seraient, en quelque sorte, imposées par la société puisqu'ancrées dans des normes. Nous avançons que le yoga permet à la femme de devenir un sujet actif en effectuant des choix pour son corps et en définissant ses propres limites. Ce qui correspond à la troisième couche où la femme devient consciente et connectée à son corps, pouvant ainsi agir sur celui-ci. Une participante dit avoir pris conscience des limites de son corps pour la première fois :

Le jeudi après le dernier mercredi ici, je me suis dit, oh j'ai poussé trop, j'étais capable de me rendre compte que j'ai trop poussé mon corps. Ben, le jeudi matin je m'en suis rendu compte et je me suis dit, jamais, ça ne m'était jamais arrivé avant de me rendre compte. T'es capable de dire que ça c'est ma limite, si tu vas plus loin tu le sais que c'est ta limite, oui je sais que c'est ma limite, j'ai poussé pareil et je le savais. Ça m'a impressionné. Je sais, c'est jusqu'à où qu'il faut que j'aïlle, il ne faut pas que j'ai plus loin, j'ai pas écouté mon corps mais mon corps me parle, il m'a parlé. (R1)

Une autre a, pour sa part, souligné avoir découvert qu'elle pouvait s'apaiser par elle-même à l'aide de ce médium. Ces propos correspondent à la littérature sur le yoga sensible aux traumatismes. En effet, Emerson (2015) soutient que le yoga sensible aux traumatismes vise à ce que la personne reprenne le contrôle sur son corps à travers la prise de décision et la compréhension de l'impact de la prise de choix sur son corps. De plus, Strauss et Northcut (2013) mettent de l'avant que le yoga permet le développement de la relation entre la personne et son corps. Ce faisant, il semble que la prise de conscience des limites de son corps pourrait être une première étape dans la reprise de cette relation. Parallèlement, le développement du ressenti permettrait également d'accéder à une expérience corporelle différente à travers laquelle la femme devient consciente de ses sensations et peut agir sur celles-ci.

#### 5.4.2 Le yoga jumelé au groupe comme rite de vivification

Dans cette section, nous avançons que le yoga, jumelé à une intervention de groupe, pourrait agir comme rite de vivification par opposition aux rites de mortification définis par Goffman (1968). Ce dernier le définissant comme une série de rites qui ont un impact sur l'identité et l'image de soi de la femme qui se produisent à travers le processus d'incarcération. Ces rites font aussi écho aux propos de Frigon (2012). En effet, la typologie du corps marqué développée par cette auteure illustre le corps impacté par

l'expérience carcérale. Quant au corps aliéné (Frigon, 2012), il représente le corps maintenant altéré par les techniques de mortification.

Bien que ce ne soit pas ressorti dans les entrevues individuelles, nous avançons qu'à la lumière des propos tenus dans le cadre des rencontres de groupe, les femmes ont vécu ces rites à travers les conséquences globales de l'incarcération sur leur vie. En effet comme souligné dans le chapitre précédent, les femmes explicitent avoir vécu plusieurs conséquences de l'incarcération sur leur vie. Nous incluons dans cet impact les expériences de vie antérieures vécues par les femmes en raison de leur influence sur le corps. Ces expériences vécues par l'ensemble des participantes au groupe incluent la violence conjugale, la consommation, les placements en centre jeunesse, les « chocs émotifs », les difficultés de santé mentale et la violence intrafamiliale. En effet, ce sont ces expériences de vie difficiles qui, pour certaines des participantes, ont mené à l'incarcération. Pour trois d'entre elles, c'était le manque de ressources tandis que pour une autre c'était l'impact d'une relation de violence conjugale. Les conditions de détention ont été vécues de manière variable par les femmes, en raison du temps d'incarcération différent dans le groupe. Cependant, lors des rencontres, des difficultés rencontrées pendant cette période, comme l'isolement, la coupure de ses proches et le manque d'hygiène et de salubrité, ont été nommées par la majorité des femmes. Le contrôle ressenti lors de l'incarcération et de la vie en maison de transition a aussi été relevé par la majorité des participantes. Enfin, la question de la santé mentale et de l'impact des conditions de vie sur cet aspect a aussi été rapporté par une participante. La perte de repères temporels a également été soulevée par la majorité des participantes pour décrire l'univers fermé qu'est l'institution carcérale. Alors nous mettons de l'avant que les femmes ont vécu un parcours de vie et des expériences ayant impacté leur relation avec leur corps et ne leur ayant pas permis le développement de la connexion avec leur corps. Il apparaît donc que les rites de mortification qui contribuent au dépouillement de l'identité s'amorceraient préalablement à l'incarcération par les expériences de vie difficiles et le contrôle étatique présent dans la vie des participantes. Les expériences vécues dans l'incarcération viendraient ainsi poursuivre la construction de ces rites de mortification qui, impactant l'identité de la femme, contribueraient à un engourdissement du corps, rendant difficile l'accès à la troisième couche du corps connecté.

Donc, le projet d'intervention proposé pourrait agir comme rite de vivification. Ce terme, proposé par notre superviseuse, Geneviève Dauphin-Johnson, dans le cadre de nos rencontres cliniques, viendrait illustrer l'impact d'une intervention ayant une composante corporelle sur les femmes et nous reprenons



alors la définition suivante du terme vivification : « action de vivifier, de ranimer, de donner de la vigueur, résultat de cette action, action de donner du dynamisme » (La langue française, 2021). Nous soutenons que l'interaction entre le yoga et le groupe axé sur l'aide mutuelle pourraient permettre d'amorcer un processus de vivification venant ainsi renverser les rites de mortification, ceux-ci étant compris ici dans une logique tant carcérale qu'antérieure à l'incarcération. Ce travail d'interaction avec le corps et le groupe pourrait agir comme stratégie afin de (re)nouer une relation avec son corps et y redonner un autre sens. De surcroît, les rites de vivification permettraient l'accès à un corps connecté. Les rites qui s'inscrivent dans le corps pourraient ainsi être amenuisés par ce processus qui permet de (re)nouer avec son corps et son identité en redéfinissant les termes. Les marques des expériences passées s'estomperaient, permettant à la femme de devenir un sujet actif, connecté à son monde intérieur. Cette perspective fait écho aux propos d'Ancet (2015), qui souligne que le corps peut être un outil pour se défaire du stigmaté en se le réappropriant. En interagissant avec son corps et les autres participantes, la femme pourrait ainsi être amenée à devenir un sujet actif de son corps et reprendre le contrôle sur le narratif imposé par la société, les difficultés vécues et l'institution carcérale. Cette interaction entre le yoga et le groupe permet aux femmes d'établir de nouveaux points de référence quant à leur corps et à la perception qu'elles en ont. Ainsi, elles peuvent (re)nouer une relation avec leur corps dans un espace sécuritaire et bienveillant, relevant le potentiel de changement promulgué par l'interactionnisme symbolique (Roy et Lindsay, 2017). Le groupe apparaît ainsi comme un lieu propice à la création d'une symbolique nouvelle attribuée au corps, étant à la fois le fruit des interactions entre ses membres et de l'interaction entre la femme et son corps.

## 5.5 Conclusion

Pour terminer, le rapport au corps a été au cœur de ce projet d'intervention. Par l'entremise du yoga, les femmes étaient amenées à interagir avec leur corps pour le percevoir selon une autre perspective et (re)nouer une relation avec celui-ci. Ce groupe a permis de créer un format favorisant l'émergence d'une expérimentation autour de la question de la connexion à son corps et aux autres. Il a été démontré que la corporéité est complexe. Afin de rendre compte de cette complexité, trois couches composant le corps ont émergé de ce projet d'intervention, faisant écho à la sociologie du corps de Le Breton (2018). Ainsi, ces couches permettent d'appréhender les multiples composantes de la corporéité. La première, celle des imaginaires sociaux, correspond aux représentations sociales présentes dans notre société. De ces représentations, découlent des valeurs et une vision sociale liée au corps. La deuxième couche, celle de la mise en scène du corps, correspond à l'actualisation du corps dans le quotidien. Y sont notamment présents les usages du corps et l'apparence physique. La troisième couche, celle du corps connecté,

correspond à la connexion avec son corps et à la relation avec celui-ci. Il a été souligné que la capacité d'accès à cette couche peut s'avérer plus difficile pour certaines femmes, notamment en raison de leur parcours de vie. Ces trois couches agissent aussi en interaction et sont en constante mouvance, constituant l'expérience corporelle observée lors de notre projet. Il a été démontré que ces multiples couches ont un impact sur l'expérience des femmes au sein du groupe.

Ce projet était donc une opportunité de redéfinir la relation que les participantes entretiennent avec leur corps en leur proposant un médium qui favorise le développement de la connexion. À travers la pratique de yoga et le fait de discuter de son corps avec d'autres femmes, les participantes étaient amenées à interagir avec leur corps et à vivre de nouvelles sensations. Bien que de courte durée, ce projet a permis l'amorce de cette connexion à soi et la création d'un espace de discussion ouvert et sécuritaire pour parler de son corps. Ainsi, il semble que l'interaction entre la composante groupale permet le développement de la connexion aux autres et la composante yoga permet le développement de la connexion à son corps. Elle pourrait donc agir comme rite de vivification. Ce faisant, ces rites permettraient à la femme de se défaire des empreintes d'expériences difficiles et ainsi (re)nouer une relation avec son corps.

## CONCLUSION

En guise de conclusion, je ferai d'abord un retour sur la problématique et sur les questions de départ de ce projet. Ensuite, je soulignerai les résultats qui ont émané de la recherche et mettrai en lumière les points saillants de l'analyse. Puis, les limites du projet d'intervention et de recherche seront soulevés. Enfin, j'effectuerai une ouverture sur la place du corps en travail social.

La question des femmes incarcérées est complexe. D'ailleurs, il a été démontré que de nombreux phénomènes sont observables sur la situation des femmes ayant vécu une ou plusieurs incarcérations. En effet, rappelons que, globalement, elles possèdent un niveau de scolarité plus bas que le reste de la population, elles ont fréquemment été victimes de violence interpersonnelle et ont plus de difficulté au niveau de la santé mentale et de la consommation (Strimelle et Frigon, 2007). De surcroît, les procédures judiciaires semblent avoir plusieurs impacts sur les femmes. Ceux-ci, variables selon chaque femme, sont attribuables au niveau de l'institution carcérale qui effectue un contrôle sur les femmes, en plus d'être une institution totalitaire. Il en résulte que ces impacts semblent avoir une composante corporelle. Ainsi, la problématique visée par ce mémoire était de questionner l'impact du parcours de vie et de l'incarcération sur la relation que les femmes entretiennent avec leur corps et de proposer une modalité d'intervention pouvant agir sur cette composante. Bien que partant d'une motivation personnelle, ce mémoire s'est développé plus en avant en constatant le manque d'interventions incorporant le corps.

Dans un premier temps, la recension des écrits, la mise en place d'un cadre théorique et le développement d'une méthodologie de recherche et d'intervention ont permis de justifier l'importance de mettre en place ce projet d'intervention en regard de la situation des femmes incarcérées. De plus, l'inclusion du yoga comme modalité complémentaire à l'intervention a fait l'objet de plusieurs recherches mettant en lumière les bénéfices qui y sont associés (Moscone et al, 2015; Wagner et Clark, 2019). C'est suite à ces lectures que le projet d'intervention a été instauré. Celui-ci, d'une durée de huit semaines et composé de six femmes, a permis de mettre en place un groupe axé sur l'aide mutuelle au sein de la Maison Thérèse-Casgrain. L'objectif était de permettre aux participantes de (re)nouer une relation avec leur corps. Ce mémoire avait donc pour objectif de se pencher sur les impacts et bénéfices émergeant d'un projet d'intervention mis en place à la Maison Thérèse-Casgrain à l'hiver 2021 et de donner la parole aux participantes pour ce qui est de leur perception de cette modalité d'intervention.

Sur le plan théorique, c'est un cadre d'analyse découlant de l'interactionnisme symbolique qui a été mis de l'avant pour comprendre la situation des femmes incarcérées. Ce cadre a permis de saisir la composante sociétale présente dans cette problématique, en plus d'illustrer l'agentivité possible de la femme. Ainsi, l'inclusion de cette théorie a mis en lumière les bénéfices liés à la modalité d'intervention du groupe à travers les interactions et les nouvelles symboliques pouvant être développées par les participantes. Le concept de corps, tel que défini par Le Breton (2016) et Stigmate (Goffman, 1975), a également été utilisé pour appréhender l'impact de l'incarcération sur les femmes et sur leur corps.

Le chapitre de la méthodologie a été divisé en deux parties. La première, celle de la méthodologie d'intervention, a présenté le travail social de groupe axé sur l'aide mutuelle, le yoga sensible aux traumatismes et les composantes propres à l'intervention. La deuxième, celle de la méthodologie de recherche, a permis de mettre en lumière les composantes méthodologiques et les stratégies employées au niveau de la recherche. Les résultats des données émanant du projet d'intervention ont permis de faire émerger quatre thèmes, soit le yoga, le corps, l'expérience de groupe et l'incarcération.

Le chapitre sur l'analyse a rendu compte de la complexité de la corporéité humaine. Pour l'illustrer, une proposition à l'effet de considérer le corps en de multiples couches a été faite. Ainsi, la première couche, celle des imaginaires sociaux du corps, correspond aux représentations sociales présentes dans notre société, soit le dualisme et le modèle biomédical. La deuxième, celle de la mise en scène du corps, représente l'usage qui est fait du corps et le fait que, paradoxalement, le corps soit parfois perceptible par son enveloppe à travers les normes sociales reliées à l'apparence et les usages qui sont faits du corps. Enfin, la troisième couche représente le corps connecté. Bref, ces trois couches, interagissant les unes avec les autres, représenteraient l'expérience corporelle observée lors du déroulement de notre projet d'intervention. Finalement, la dernière partie de l'analyse avance que le projet d'intervention effectué agirait comme rites de vivification par opposition aux rites de mortification de Goffman (1968). C'est la juxtaposition du yoga et du groupe qui rendrait possible ces rites de vivification, en permettant le développement d'un sentiment de connexion à soi et aux autres. Ce projet s'est ainsi positionné comme une réussite en raison des multiples bénéfices soulevés par les participantes.

Des limites se sont également profilées par rapport à ce projet d'intervention et de recherche. Certaines ont été mentionnées précédemment et sont ressorties des propos des participantes. Tout d'abord, une limite a été présente au niveau du fait de réaliser le projet à la Maison Thérèse-Casgrain. En effet, tel que

soulevé dans le quatrième chapitre, la maison de transition est un espace gris où le contrôle de l'institution carcérale demeure. Ce faisant, un défi était présent puisqu'on observait une certaine crainte au niveau de la verbalisation de certains propos en début de groupe. De plus, une autre limite était au niveau de la portée du changement possible à travers ce projet. En effet, les difficultés rencontrées par les femmes incarcérées ont une composante sociale et structurelle. Ce projet, étant plutôt axé vers le changement individuel, il semble qu'il pourrait, d'une certaine manière, responsabiliser les femmes face aux difficultés rencontrées, bien qu'une partie de celles-ci soient attribuables aux structures. Dans l'éventualité de la reproduction d'un projet similaire, il pourrait être pertinent d'inclure une composante changement collectif pour, par exemple, conclure le groupe. Parallèlement, il serait bénéfique de porter cette posture plus critique tout au long du projet d'intervention, constats qui ont principalement émergé lors de la rédaction en soulevant, par exemple, l'impact des représentations sociales et des moyens de les remettre en question dans un discours critique. Enfin, une autre limite est au niveau de la portée et de la reproductibilité du projet. La durée de ce groupe était de huit semaines et il semble que ce projet a contribué à l'amorce d'un sentiment de connexion mais que, vu la complexité de cette question, un travail à plus long terme permettrait l'atteinte de résultat plus permanents. De plus, l'ensemble des participantes ont soulevé qu'il sera difficile pour elles de retrouver un espace similaire et qu'elles ne pensent pas conserver la pratique du yoga dans leur quotidien. Une limite est donc présente au niveau de la reproductibilité de ce projet. Tel que soulevé tout au long de ce mémoire, l'inclusion du corps est peu présente dans le travail social, alors il sera difficile pour les participantes de poursuivre le travail amorcé dans un contexte similaire. Il apparaît aussi que le corps doit être inclus, autant dans la réflexion des difficultés rencontrées par les personnes que dans le processus d'intervention.

Ce mémoire a permis de présenter le projet d'intervention réalisé, en plus d'illustrer les bénéfices liés à l'inclusion d'une pratique corporelle. En effet, il a mis en lumière les bénéfices qui peuvent être associés à la juxtaposition d'un médium corporel à une intervention en travail social. Ceux-ci, multiples, se situent principalement au niveau du développement d'un sentiment de connexion avec soi et de nouveaux ressentis corporels. Les participantes ont rapporté avoir vécu ce type d'expérience pour la première fois. En effet, l'ensemble des participantes notaient ne pas avoir discuté de leur corps de cette manière. De plus, bien qu'ayant chacune eu plusieurs expériences d'intervention antécédentes, elles ont mentionné que c'était la première fois que le corps faisait l'objet d'une inclusion au sein de celle-ci. Il apparaît donc que les interventions en travail social doivent être repensées.

En raison de la pluralité des modalités d'intervention existantes et des valeurs qui régissent le travail social, cette profession semble une voix prometteuse pour inclure davantage le corps dans ses interventions. En effet, le travail social vise à soutenir les personnes dans les difficultés qu'elles rencontrent et reconnaît que l'individu fait partie de systèmes interdépendants (OTSTCFQ, 2012). Comme l'avancent Lee et Leung (2015), il semble que le corps fait partie de ces systèmes, il doit donc être considéré dans la pratique du travail social. L'inclusion du corps au sein de travail social prend ainsi tout son sens dans l'offre d'approches globales centrée sur les besoins holistiques permettant d'adresser les difficultés ayant une composante corporelle. Certaines difficultés ont néanmoins émergé de ce projet, associées, entre autres, à la vision qu'avaient les femmes du yoga antérieurement au projet d'intervention et à la difficulté d'accès d'espace de pratique corporelle. Une piste de réflexion pour un projet futur serait l'utilisation d'un terme plus générique. En effet, il semble que, pour les femmes, l'utilisation du terme yoga a pu constituer un défi. Tel que rapporté plus tôt, les représentations sociales liées au corps ont eu un impact sur le projet. Il en est de même pour les représentations liées au yoga. En effet, pour plusieurs femmes, ce terme est ancré dans une culture de performance et dans une image de femme blanche, mince et privilégiée. Ainsi, un terme plus général, comme la pratique corporelle, aurait pu permettre de surpasser en partie cette limite et d'offrir aux femmes un espace où elles peuvent se tourner, centré sur leur ressenti. L'inclusion du corps dans l'intervention apparaît ainsi comme une voie prometteuse pour la pratique du travail social, permettant alors d'offrir une intervention holistique basée sur les problématiques des populations rencontrées. Il apparaît primordial, en tant que travailleuse sociale, de travailler au développement de nouvelles pratiques faisant en sorte que toutes les personnes aient accès à des interventions permettant aux personnes rencontrées dans le cadre de notre travail de s'épanouir et de s'émanciper des difficultés induites par la société.

**ANNEXE A**  
**ENTRETIEN INDIVIDUEL AVANT LE GROUPE**

**Entretien individuel avant le projet d'intervention**  
**(inspiré de Dauphin-Johnson, 2016, de Fiset et de Silverberg, 2019)**

Bonjour,

Tout d'abord, merci de prendre le temps de venir me rencontrer aujourd'hui dans le cadre de mon projet de recherche et d'intervention. Sachez que le contenu de la rencontre est confidentiel. Mon projet de recherche vise à évaluer l'impact de la mise en place d'un groupe de soutien jumelé à une pratique de yoga au sein de la Maison Thérèse-Casgrain. Ainsi, l'objectif principal de ce projet est d'explorer quels sont les impacts d'une intervention combinant le travail social de groupe et le yoga sensible aux traumatismes dans une visée de réappropriation corporelle auprès de femmes ayant été judiciairisées.

Durant cette entrevue, tu seras invitée à répondre à certaines questions ou à discuter de tes expériences personnelles. À tout moment, tu peux choisir de ne pas répondre à une question et de prendre une pause. Cette discussion pourrait susciter des émotions positives ou négatives. Ta participation est volontaire et tu peux décider d'arrêter de participer au groupe ou au projet de recherche à tout moment. La rencontre d'aujourd'hui durera environ 1 heure. Avec ton consentement, cette rencontre sera enregistrée. Suite à celle-ci, je rédigerai le verbatim de l'entretien et détruirai le fichier audio. Suite à l'analyse des entrevues, tu pourras avoir accès au verbatim de celle-ci. Tu pourras enlever, corriger ou ajouter des éléments. Avant de poursuivre l'entretien, nous lirons ensemble le formulaire de consentement. Tu pourras ensuite décider si tu souhaites le signer et poursuivre le projet de recherche. Si tu ne souhaites pas poursuivre le projet de recherche, je pourrai tout de même te présenter le projet d'intervention.

As-tu des questions ? Je t'invite à m'interrompre à tout moment si tu as des questions ou besoin de clarifications.

## Présentation du projet d'intervention

Le projet d'intervention proposé est un groupe de soutien. L'objectif poursuivi par ce groupe est de discuter du rapport au corps et de développer des outils afin de te sentir connectée à ton corps. Ce groupe aura lieu pendant 10 semaines, à raison d'une rencontre par semaine. La rencontre sera d'une durée d'une heure 30 et aura lieu le soir à la Maison Thérèse-Casgrain. Pendant cette rencontre, il y aura une pratique de yoga qui durera 30 minutes. L'heure suivante sera dédiée aux discussions entre les participantes du groupe. Suite à chacune des rencontres, une feuille te sera remise avec une proposition de posture à effectuer pendant la semaine. C'est toi qui décideras si tu souhaites les pratiquer ou non.

## Thème 1 — Présentation de la participante

### 1. Peux-tu me parler de toi ?

- Sous-questions :
  - D'où viens-tu ?
  - Peux-tu me parler des expériences marquantes s'étant produites dans ta vie ?
  - Comment est-ce que tu te perçois depuis tes expériences de judiciarisation ?
  - Est-ce que ces expériences ont eu un impact sur ta vie ?

### 2. Le rapport au corps

J'aimerais maintenant te parler de ton rapport à ton corps.

- Peux-tu me parler de ton rapport au corps en général dans ta vie ?
  - Avant l'expérience de judiciarisation
  - Pendant
  - Maintenant

### 3. Le yoga

- Peux-tu me parler de ta vision du yoga ?
  - As-tu déjà pratiqué le yoga ?
  - Comment était ton expérience ?
  - Si oui, comment était ton expérience avec ton corps durant cette pratique ?

### 4. Le groupe

- As-tu déjà participé à un groupe de soutien ?
  - Quelle était ton expérience ?
  - Comment perçois-tu ta place au sein d'un groupe ?
  - Comment te sens-tu face au groupe ?

### 5. Les moyens d'apaisement

- Lorsque tu te sens envahi par une émotion, utilises-tu des moyens afin de revenir à toi ?
  - Quels sont-ils ?
  - Comment pourrais-tu les intégrer si tu te sens envahie pendant une séance de yoga ou de groupe ?
- As-tu d'autres questions ?



**ANNEXE B**  
**ENTRETIEN APRÈS LE GROUPE**

**Entretien individuel après le projet d'intervention**  
**(inspiré de Fiset, 2019 et de Silverberg, 2019)**

1. Expérience en tant que participante du groupe

- Pouvez-vous décrire votre expérience au sein de ce groupe ?
- Comment vous sentez-vous en lien avec votre expérience de groupe ?
  - Au niveau de la pratique de yoga ?
  - Du groupe de soutien ?
  - De la combinaison de ces modalités ?
- Quels sont les impacts de ce groupe dans votre parcours ?
- Comment vous sentez-vous face à l'objectif individuel fixé au début du groupe ?
- Comment vous sentez-vous face à l'objectif de groupe fixé au début du groupe ?
- De votre point de vue, auriez-vous aimé que quelque chose soit différent dans le groupe de soutien ?

2. Yoga et rapport au corps

- Est-ce que votre expérience au sein de ce groupe a eu un impact sur votre rapport au corps ?
- Pouvez-vous nommer ce qui a été important/bénéfique pour vous ?
- Avez-vous l'impression que le yoga a un impact sur cette dimension de vie (relation avec votre corps ?
  - Si oui, pouvez-vous décrire comment ?
- Comment est-ce que vous décririez l'impact du yoga sur votre relation avec votre corps ?
- Est-ce qu'il y a quelque chose dont nous n'avons pas discuté que nous aimeriez partager ?

**ANNEXE C**  
**FORMULAIRE DE CONSENTEMENT**

**FORMULAIRE DE CONSENTEMENT**

**Titre du projet de recherche**

Le travail social de groupe jumelé à une pratique de yoga dans une perspective de réappropriation corporelle auprès des femmes judiciairisées.

**Étudiant-chercheur**

Camille Nadeau-Perrier  
Maîtrise en travail social (profil mémoire d'intervention)  
nadeau-perrier.camille@courrier.uqam.ca

**Direction de recherche**

Catherine Chesnay  
Professeure  
École de travail social  
514 987 3000, poste 0952  
chesnay.catherine@uqam.ca

**Préambule**

Nous vous demandons de participer à un projet de recherche qui vise à documenter les effets d'une intervention qui consiste en un groupe de soutien jumelé à une pratique de yoga. Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire de consentement vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin.

Le présent formulaire de consentement peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles.

**Description du projet et de ses objectifs**

Le projet de recherche porte sur une intervention qui sera mise en place au sein de la Maison Thérèse-Casgrain, organisme communautaire œuvrant auprès des femmes criminalisées. Le projet de recherche vise à évaluer l'implantation de cette intervention et à explorer les bénéfices et les impacts de celle-ci sur les femmes. Il aura lieu à l'hiver 2021 et sera d'une durée de 14 semaines. L'intervention évaluée prendra la forme d'un groupe de soutien jumelé à une pratique de yoga sensible au trauma. La population ciblée par le projet de recherche est les femmes résidentes à la Maison Thérèse-Casgrain et ayant participé au projet d'intervention. Le nombre de femmes participantes au projet de recherche variera selon la participation au groupe de soutien. Ce groupe aura de trois à huit participantes.

1- L'objectif principal poursuivi par le projet est d'explorer quels sont les impacts d'une intervention combinant le travail social de groupe et le yoga sensible aux traumatismes dans une visée de réappropriation corporelle auprès des femmes ayant été judiciairisées.

2- Les sous-objectifs poursuivis par le projet sont les suivants :

2.1 Identifier les bénéfices possibles d'une intervention incluant une composante corporelle.

2.2 Explorer le lien entre le sentiment d'appropriation du corps et l'impact de celui-ci sur les femmes en raison des multiples formes de contrôle vécu par les femmes.

2.3 Rendre compte du point de vue des femmes afin d'explorer leurs perceptions de cette méthode d'intervention et de l'impact sur elles-mêmes.

Nature et durée de votre participation à titre de participante individuelle au projet de recherche :

Entretien avant le projet d'intervention	1 x	1 h	Maison Thérèse-Casgrain	Début février 2021	Rôle d'intervenante et de chercheure	Enregistrement audio	Participation à un entretien qui vise les objectifs suivants : -Présentation du projet -Obtention du consentement -Entretien sur relation avec le corps et parcours de vie. -Phase préparatoire au groupe (Mise en place d'un filet de sécurité, adhésion aux principes du groupe) -Passation d'une version simplifiée du questionnaire sur la conscience de soi.
Projet d'intervention : groupe de soutien jumelé à une pratique de yoga	1 0 x	1 h 30	Maison Thérèse-Casgrain	Février-Mars-Avril 2021	Rôle d'intervenante et de chercheure		Participation au groupe et à la pratique de yoga. Utilisation d'outils d'observation par l'intervenante. (grille d'observation des dynamiques d'aide mutuelle)
Entretien après le projet d'intervention	1 x	1 h	Maison Thérèse-Casgrain	Mai 2021	Rôle d'intervenante et de chercheure	Enregistrement audio	Participation à un entretien qui vise les objectifs suivants : -Entretien sur l'expérience et l'impact du projet d'intervention. -Passation d'une version simplifiée du questionnaire sur la conscience de soi.

Nature et durée de votre participation à titre de participante au projet d'intervention sans participer individuelle au projet de recherche :

Entretien avant le projet d'intervention	1 x	1 h	Maison Thérèse-Casgrain	Début février 2021	Rôle d'intervenante et de chercheure	Enregistrement audio	Participation à un entretien qui vise les objectifs suivants : -Présentation du projet -Obtention du consentement -Phase préparatoire au groupe (Mise en place d'un filet de sécurité, adhésion aux principes du groupe)
Projet d'intervention : groupe de soutien jumelé à une pratique de yoga	1 0 x	1 h 30	Maison Thérèse-Casgrain	Février-Mars-Avril 2021	Rôle d'intervenante et de chercheure		Participation au groupe et à la pratique de yoga. Utilisation d'outils d'observation par l'intervenante. (grille d'observation des dynamiques d'aide mutuelle)
Entretien après le projet d'intervention	1 x	1 h	Maison Thérèse-Casgrain	Mai 2021	Rôle d'intervenante et de chercheure	Enregistrement audio	Participation à un entretien qui vise les objectifs suivants : -Bilan de l'intervention.

Nature et durée de votre participation à titre de participante au projet d'intervention sans participer individuelle au projet de recherche :

#### Avantages liés à la participation

Par rapport au projet de recherche, les entretiens permettront de valoriser les femmes dans leurs savoirs et expériences de vie en plus de leur offrir un espace de validation. Il permettra aussi de favoriser le développement des connaissances en lien avec la pratique du yoga dans un projet d'intervention.

Par rapport au projet d'intervention, la participation à un groupe de soutien peut procurer des bénéfices en misant sur les forces et le savoir des femmes. Ce modèle de groupe a également fait l'objet de résultats positifs auprès de nombreuses populations vulnérables en favorisant l'espoir, l'augmentation de l'estime de soi, le développement de la résilience et en instillant un sentiment de contrôle sur soi-même et son environnement. L'incorporation d'une pratique de yoga comporte également de nombreux avantages. En effet, cette pratique peut permettre aux femmes de développer des outils d'auto-contrôle, de développer leur sentiment de conscience du soi et d'améliorer leur santé physique et mentale. Le yoga permet aux femmes d'expérimenter de nouvelles sensations afin de nouer une relation avec leur propre corps et de développer la capacité de conscience de soi.

#### Risques liés à la participation

Certains thèmes abordés lors des entretiens et des groupes pourraient générer des émotions difficiles. Ces émotions difficiles pourraient être liées au contenu partagé dans le contexte du groupe ou au ressenti lié au fait de se retrouver en contact avec son corps. Lors de l'entretien individuel un filet de sécurité sera discuté si la femme en identifiant les moyens d'apaisement que la femme peut mettre en place au besoin si elle se sent envahie lors d'une séance du groupe. Ces moyens seront explorés de manière individuelle et convenus entre l'animatrice du groupe et la femme. Si ces moyens d'apaisement ne fonctionnent pas, une intervenante de la maison d'hébergement pourra être disponible afin d'accueillir la femme.

Il existe également des risques au niveau des malaises physiques. En effet, la pratique du yoga peut comporter des risques de blessures physiques. Une série d'adaptation sera proposé afin que chaque femme

Je, soussigné(e), accepte volontairement de participer à cette étude. Je peux me retirer en tout temps sans préjudice d'aucune sorte. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision.

Une copie signée de ce formulaire d'information et de consentement doit m'être remise.

---

Prénom Nom

---

Signature

---

Date

### Consentement à la participation au projet d'intervention sans participation au projet de recherche individuel

J'accepte de participer à l'intervention. Je sais que les phénomènes de groupe seront analysés dans le cadre d'un projet de recherche.

J'accepte que les entretiens avant et après le groupe soient enregistrées par la chercheuse

Je, soussigné(e), accepte volontairement de participer à cette étude à titre de membre du groupe de soutien. Je peux me retirer en tout temps sans préjudice d'aucune sorte. Je certifie qu'on m'a laissé le temps voulu pour prendre ma décision.

Une copie signée de ce formulaire d'information et de consentement doit m'être remise.

---

Prénom Nom

---

Signature

---

Date

### Engagement du chercheur

Je, soussigné(e) certifie

(a) avoir expliqué au signataire les termes du présent formulaire ; (b) avoir répondu aux questions qu'il m'a posées à cet égard ;

(c) lui avoir clairement indiqué qu'il reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus ;

(d) que je lui remettrai une copie signée et datée du présent formulaire.

puisse adapter la pratique de yoga. Un questionnaire de santé sera effectué lors de l'entrevue pré-groupe afin de pouvoir explorer l'historique de santé et de blessure de chaque femme.

## Confidentialité

La participation à la recherche se fera de manière anonyme et l'ensemble du contenu des rencontres sera confidentiel. Vos informations personnelles et le contenu des rencontres ne seront connues que du chercheur du projet. Les renseignements permettant de vous identifier seront modifiés. Les entretiens avant et après l'intervention seront retranscrits et l'enregistrement audio détruit. Les retranscriptions seront conservées à l'aide d'un code et gardées sous clefs. L'ensemble de ces documents seront détruits cinq ans après la parution du mémoire.

## Participation volontaire et retrait

Votre participation est entièrement libre et volontaire. Vous pouvez refuser d'y participer ou vous retirer en tout temps sans devoir justifier votre décision. Si vous décidez de vous retirer de l'étude, vous n'avez qu'à aviser Camille Nadeau-Perrier verbalement ; toutes les données vous concernant seront détruites.

## Indemnité compensatoire

Aucune indemnité compensatoire n'est prévue dans le cadre du projet de recherche et du projet d'intervention.

## Des questions sur le projet ?

Pour toute question additionnelle sur le projet et sur votre participation vous pouvez communiquer avec les responsables du projet :

Catherine Chesnay, Directrice du projet de recherche, 514 987 3000, poste 0952,  
[chesnay.catherine@uqam.ca](mailto:chesnay.catherine@uqam.ca)

Camille Nadeau-Perrier, Étudiante-chercheuse, [nadeau-perrier.camille@courrier.uqam.ca](mailto:nadeau-perrier.camille@courrier.uqam.ca)

Des questions sur vos droits ? Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE) a approuvé le projet de recherche auquel vous allez participer. Pour des informations concernant les responsabilités de l'équipe de recherche au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains ou pour formuler une plainte, vous pouvez contacter la coordination du CERPE : [cerpe.fsh@uqam.ca](mailto:cerpe.fsh@uqam.ca)

## Remerciements

Votre collaboration est essentielle à la réalisation de notre projet et l'équipe de recherche tient à vous en remercier.

## Consentement à la participation individuelle au projet de recherche

Je déclare avoir lu et compris le présent projet, la nature et l'ampleur de ma participation, ainsi que les risques et les inconvénients auxquels je m'expose tels que présentés dans le présent formulaire. J'ai eu l'occasion de poser toutes les questions concernant les différents aspects de l'étude et de recevoir des réponses à ma satisfaction.

J'accepte que les entretiens avant et après le groupe soient enregistrés par la chercheuse.

## ANNEXE D

### TABLEAU DES OBJECTIFS DU GROUPE

Se donner un espace de discussion et de partage pour parler de son corps et de son rapport à celui-ci.	Expérimenter une nouvelle activité corporelle en adoptant une posture exploratoire	Briser l'isolement et développer des liens avec d'autres résidentes de la maison	Explorer et identifier des moyens de (re)nouer une relation avec son corps
<p>Cet objectif a été travaillé à chaque rencontre dès le début du projet d'intervention. Il a été travaillé dans la deuxième section des rencontres, dans la discussion. Plusieurs questions de relance étaient proposées aux participantes. Elles visaient à les soutenir dans leur réflexion sur leur corps, à relancer les discussions et à effectuer des liens entre la pratique de yoga, les ressentis corporels des femmes et les concepts discutés dans le groupe. À partir de la cinquième rencontre, le groupe semblait s'être approprié un vocabulaire pour discuter et échanger.</p> <p>Cet objectif a été atteint. Son évaluation a été effectuée à mi-groupe et lors de la dernière rencontre de groupe. Les femmes nomment avoir discuté de leur corps d'une nouvelle manière et rapportent avoir pu s'exprimer librement sur ce sujet.</p>	<p>Cet objectif a été travaillé à chaque rencontre de groupe. En effet, une séance de yoga a eu lieu à chaque semaine. Le niveau de difficulté associé à certaines postures a augmenté à chaque semaine. Lors des séances de yoga une routine était similaire et était effectuée à chaque semaine pour permettre aux femmes de développer leur sentiment de compétence face à celle-ci et de pouvoir s'approprier certaines variations. À partir de la quatrième semaine, de nouvelles inclusions ont été proposées, comme des exercices d'automassage, de visualisation et de relaxation plus longue.</p> <p>Cet objectif a été atteint. Les femmes ont fait preuve d'ouverture et ont participé à la pratique à chaque semaine, et ce, dans une posture d'exploration et de découverte.</p>	<p>Cet objectif a été travaillé à chaque rencontre. En effet, lors des discussions et des pratiques de yoga, les échanges entre les femmes étaient encouragés. Le groupe agissait comme principal vecteur de développer des relations. Cependant, pour certaines femmes, le groupe a également permis le développement de relations en dehors de ce cadre formel.</p> <p>Cet objectif a été atteint. En effet, toutes les participantes ont noté que le groupe a eu un impact positif sur leur relation avec les autres participantes, tant au sein de celui-ci qu'au quotidien dans la maison.</p>	<p>Cet objectif a été travaillé de façon plus concrète à partir de la cinquième rencontre du groupe. Il apparaît que les rencontres précédentes ont davantage tourné autour de la compréhension et de la construction d'un vocabulaire commun, tandis qu'à partir de la sixième rencontre, un travail a été effectué sur cet objectif. Lors des discussions, les femmes ont identifié et exploré de multiples moyens pour (re)nouer une relation avec leur corps et travailler la question de la connexion à son corps. Elles ont également pu discuter des difficultés rencontrées face à l'atteinte de cet objectif.</p> <p>Cet objectif a été partiellement atteint. En effet, pour certaines femmes, il demeurerait difficile en fin de parcours. Bien qu'ayant dénoté une amélioration, cet objectif était à poursuivre pour la majorité des participantes.</p>

## ANNEXE E

### GRILLE DES DYNAMIQUES D'AIDE MUTUELLE

#### Grille d'observation des dynamiques ou phénomènes d'aide mutuelle

**Consigne :** En tenant compte de la réalité du présent groupe, noircissez, pour chacune des dynamiques d'aide mutuelle, la case correspondant le mieux à ce qui s'y passe.

##### 1. Partage d'information et d'idées

Les membres d'un groupe qui vivent des situations similaires partagent des valeurs, des croyances, des idées, des informations qui peuvent être utiles au but du groupe. Chaque membre contribue à enrichir l'amise en commun d'information et devient une personne-ressource pour les autres.

- Les membres du groupe partagent peu d'information et d'idées.
- Les membres partagent un peu sur des idées, des valeurs et des croyances relatives aux réalités vécues en lien avec leur contexte de groupe.
- Il y a une circulation d'information au sujet des idées, des valeurs et croyances relatives aux réalités vécues.
- Les membres sont des personnes-ressources les uns pour les autres.

Commentaires : \_\_\_\_\_

---

---

##### 2. Confrontation des idées

Le groupe donne l'occasion aux membres de lancer leurs idées et d'entendre un autre son de cloche. Il devient un lieu de confrontation où les points de vue peuvent être émis et évoluer librement et en toute sécurité.

- Les différences d'idées et de points de vue sont peu exprimées.
- Les débats et la confrontation d'idées se déroulent dans un climat d'ouverture et de sécurité.
- Lors de débats d'idées, le groupe est attentif à l'argument de départ, à la confrontation des opinions et à la synthèse de la discussion.
- La qualité des débats et de la confrontation d'idées permet l'évolution ou le changement d'opinions.

Commentaires : \_\_\_\_\_

---

---

##### 3. La discussion de sujets tabous

Le groupe en tant que microsociété recrée des sujets tabous liés à son contexte de vie en général et à sa raison d'être comme groupe. L'accès aux thèmes-tabous permet de parler de sujets normalement jugés inacceptables et projette le groupe vers un travail en profondeur.

- Le groupe traite peu de sujets délicats.
- Le groupe est réceptif à une discussion en surface sur des sujets tabous.
- Le groupe explore en profondeur les sujets tabous liés à sa raison d'être.
- Le traitement de sujets tabous par le groupe contribue à l'atteinte de ses objectifs.

Commentaires : \_\_\_\_\_

---

---

##### 4. La proximité : « Toutes et tous dans le même bateau »

Partager ses préoccupations conduit les membres du groupe à prendre conscience qu'ils ont les mêmes sentiments et/ou besoins et qu'ils vivent des réalités semblables.

- Les membres sont centrés sur leurs besoins personnels et sont peu sensibles aux préoccupations des autres membres.
- Le groupe prend conscience de la similitude des réalités individuelles et découvre que tous sont dans le même bateau.
- La prise de conscience d'être dans le même bateau permet aux membres de s'aider mutuellement et de donner du sens à l'expérience.
- Le groupe utilise ses ressources pour développer de nouvelles compétences.

Commentaires : \_\_\_\_\_

---

---



## Grille d'observation des dynamiques ou phénomènes d'aide mutuelle

### 5. Le soutien mutuel

Le groupe offre du soutien, de la compassion et de l'empathie à ses membres. C'est dans les périodes difficiles et de conflits que l'acceptation inconditionnelle et la sollicitude s'imposent.

- Le groupe offre peu de soutien et d'empathie.
- Le climat du groupe est plus sympathique qu'empathique.
- Le groupe est capable de soutien mutuel et d'empathie à l'égard de la situation d'un membre.
- Lors de périodes difficiles, le groupe fait preuve d'acceptation inconditionnelle et de soutien.

Commentaire : \_\_\_\_\_

### 6. Les attentes et les demandes mutuelles

Pour permettre la réalisation du but commun, le groupe peut exiger que chacun s'y implique. Cette norme permet de mettre en œuvre les attentes et les demandes que les membres s'adressent les uns aux autres.

- Les membres travaillent individuellement sur leurs problèmes.
- Le groupe demande peu d'implication de ses membres.
- Le groupe examine conjointement et sérieusement les problèmes qui réunissent ses membres.
- Le groupe développe des compétences de réflexion à propos du but commun.

Commentaire : \_\_\_\_\_

### 7. L'aide à la résolution de problèmes

Les membres apportent leurs préoccupations et leurs espoirs. Ils s'engagent dans un processus de résolution de problèmes. L'utilisation consciente de soi et de son expérience personnelle est la clé de voûte de ce processus. Nous ne sommes pas dans l'échange de conseils.

- L'expérience personnelle de chacun est peu utilisée.
- Les problèmes de chacun sont peu connus par les uns et les autres.
- Les problèmes de chacun sont connus par les membres du groupe et celui-ci peut aider une personne qui vit une situation particulière.
- Les processus collectifs de résolution de problème sont significatifs pour tous les membres du groupe.

Commentaire : \_\_\_\_\_

### 8. L'expérimentation de façons de faire et d'être

En créant un climat favorable à la prise de risques, le groupe offre la sécurité nécessaire à expérimenter d'autres modes de communication, d'interaction et de façons d'être, de penser et d'agir. Le groupe devient un laboratoire d'expérimentation. Les apprentissages faits pourront être transférés dans des situations à l'extérieur du groupe.

- Les membres ne prennent pas le risque d'expérimenter de nouvelles façons de faire à l'intérieur du groupe.
- Le groupe expérimente avec réserve de nouvelles façons de faire.
- Dans un esprit de laboratoire d'expérimentation, le groupe accepte d'apprendre par essai et erreur.
- En fonction des réalités respectives, les membres transfèrent ces expérimentations dans des situations extérieures au groupe.

Commentaire : \_\_\_\_\_

### 9. Le potentiel de la force du nombre

La force du nombre développe un sentiment d'être plus fort ensemble que seul et peut s'exprimer de différentes manières : par exemple, par une plus grande détermination de chacun à se mobiliser vers l'atteinte de ses objectifs personnels et à promouvoir comme groupe des actions collectives.

- Les membres du groupe n'ont pas conscience d'une force commune.
- Le groupe a une détermination pour l'atteinte des objectifs personnels et de groupe.
- Le groupe a conscience que l'union fait la force.
- Le groupe mène des actions sociales à l'extérieur du groupe qui font sens pour lui.

Commentaire : \_\_\_\_\_

Ginette Berteau, T.S., École de travail social, UQAM, Montréal, Québec  
 Louise Warrin, ESAS, HELMo, Liège, Belgique.  
 Janvier 2014.

## ANNEXE F

### GRILLE D'ÉVALUATION MULTIDIMENSIONNELLE DE LA CONSCIENCE DE SOI

Mars 2012 – LPPR V2.0

1/3

#### Évaluation multidimensionnelle de la conscience de soi

Traduction: Prof. Dr. T. Similowski et L. Laviolette,

ER10 UMPC, Département de Physiologie, Faculté de Médecine Pierre et Marie-Curie (Laboratoire de Physiopathologie Respiratoire), Paris 6 Université, Paris, France

Vous trouverez ci-dessous une liste de propositions. Merci de bien vouloir indiquer la fréquence à laquelle chacune de ces propositions s'applique à vous, de façon générale, dans votre vie de tous les jours.

**L'échelle de réponse va de 0 (pour "jamais") à 5 (pour "toujours")**

- |  |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 1. Lorsque je suis tendu, je perçois où la tension se situe dans mon corps.                                    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/>  |   |   |   |   |   |   |
| 2. Lorsque je me sens mal dans mon corps, je le remarque.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/>  |   |   |   |   |   |   |
| 3. J'identifie/je remarque à quel endroit de mon corps je me sens confortable                                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/>  |   |   |   |   |   |   |
| 4. Je perçois les changements dans ma respiration, par exemple lorsqu'elle ralentit ou accélère.               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/>  |   |   |   |   |   |   |
| 5. Je ne perçois pas (j'ignore) les tensions physiques ou l'inconfort jusqu'à ce qu'ils ne deviennent sévères. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/>  |   |   |   |   |   |   |
| 6. Je me détache des sensations d'inconfort.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/>  |   |   |   |   |   |   |
| 7. Lorsque je ressens de la douleur ou de l'inconfort, je m'efforce de les surmonter.                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/>  |   |   |   |   |   |   |
| 8. Lorsque je ressens une douleur physique, cela me stresse  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/>  |   |   |   |   |   |   |
| 9. Je commence à me soucier que quelque chose n'aille pas dès que je ressens le moindre inconfort.             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

10. Je peux percevoir une sensation corporelle déplaisante sans m'en inquiéter. 0 1 2 3 4 5

---

11. Je peux prêter attention à ma respiration sans être distrait par les choses qui arrivent autour de moi. 0 1 2 3 4 5

---

12. Je peux rester conscient de mes sensations corporelles intérieures même lorsqu'il se passe beaucoup de choses autour de moi). 0 1 2 3 4 5

---

13. Lorsque je suis en conversation avec quelqu'un, je peux porter attention à ma posture. 0 1 2 3 4 5

---

14. Je peux rediriger mon attention sur mon corps si je suis distrait. 0 1 2 3 4 5

---

15. Je peux détourner mon attention de mes pensées pour la tourner vers mon corps (vers mes sensations corporelles). 0 1 2 3 4 5

---

16. Je peux conserver la conscience de l'ensemble de mon corps même lorsqu'une partie de moi-même éprouve de la douleur ou de l'inconfort 0 1 2 3 4 5

---

17. Je suis capable de focaliser mes pensées de façon consciente sur mon corps dans son entier. 0 1 2 3 4 5

---

18. Je perçois comment mon corps change lorsque je suis en colère. 0 1 2 3 4 5

---

19. Lorsque quelque chose ne va pas dans ma vie, je peux le ressentir dans mon corps. 0 1 2 3 4 5

---

20. Je remarque que mes sensations corporelles changent après une expérience apaisante. 0 1 2 3 4 5

---

21. Je perçois que ma respiration devient dégagée et aisée lorsque je me sens confortable. 0 1 2 3 4 5

---

22. Je perçois comment mon corps change lorsque je me sens heureux/joyeux. 0 1 2 3 4 5
- 
23. Lorsque je me sens débordé, je peux trouver un endroit calme à l'intérieur de moi. 0 1 2 3 4 5
- 
24. Lorsque je prends conscience de mon corps, je ressens une sensation de calme. 0 1 2 3 4 5
- 
25. Je peux utiliser ma respiration pour réduire la tension. 0 1 2 3 4 5
- 
26. Lorsque je suis pris dans mes pensées, je peux calmer mon esprit en me concentrant sur mon corps / sur ma respiration. 0 1 2 3 4 5
- 
27. Je suis à l'écoute de mon corps concernant mon état émotionnel. 0 1 2 3 4 5
- 
28. Lorsque je suis stressé, je prends le temps d'explorer comment mon corps se sent. 0 1 2 3 4 5
- 
29. J'écoute mon corps afin de m'informer sur ce que je dois faire. 0 1 2 3 4 5
- 
30. Je suis chez moi dans mon corps. 0 1 2 3 4 5
- 
31. Je sens que mon corps est un endroit sûr. 0 1 2 3 4 5
- 
32. Je fais confiance à mes sensations corporelles. 0 1 2 3 4 5
-

**ANNEXE G**  
**PROFIL DES PARTICIPANTES**

<b>Prénom</b>	<b>Âge</b>	<b>Sentence fédéral ou provincial</b>	<b>Présence aux activités du groupe</b>
Marie	≥50 ans	Fédéral	Assidue
Gabrielle	≥28 ans	Provincial	Assidue
Nicole	≥24 ans	Provincial	Assidue
Jessica	≥35 ans	Fédéral	Assidue (retourne en prison après la 5 <sup>e</sup> rencontre)
Lydia	≥60 ans	Fédéral	Abandon après la première rencontre
Caroline	≥ 60 ans	Fédéral	Retourne en prison suite à la 2 <sup>e</sup> rencontre

## ANNEXE H

### CERTIFICATION D'ÉTHIQUE

### CERTIFICAT D'APPROBATION ÉTHIQUE

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants impliquant des êtres humains (CERPE FSH) a examiné le projet de recherche suivant et le juge conforme aux pratiques habituelles ainsi qu'aux normes établies par la *Politique No 54 sur l'éthique de la recherche avec des êtres humains* (Janvier 2016) de l'UQAM.

Titre du projet:	Le travail social de groupe jumelé à une pratique de yoga dans une perspective de réappropriation corporelle auprès des femmes judiciairisées.
Nom de l'étudiant:	Camille NADEAU-PERRIER
Programme d'études:	Maîtrise en travail social (profil stage/essai)
Direction de recherche:	Catherine CHESNAY

#### Modalités d'application

Toute modification au protocole de recherche en cours de même que tout événement ou renseignement pouvant affecter l'intégrité de la recherche doivent être communiqués rapidement au comité.

La suspension ou la cessation du protocole, temporaire ou définitive, doit être communiquée au comité dans les meilleurs délais.

**Le présent certificat est valide pour une durée d'un an à partir de la date d'émission.** Au terme de ce délai, un rapport d'avancement de projet doit être soumis au comité, en guise de rapport final si le projet est réalisé en moins d'un an, et en guise de rapport annuel pour le projet se poursuivant sur plus d'une année. Dans ce dernier cas, le rapport annuel permettra au comité de se prononcer sur le renouvellement du certificat d'approbation éthique.

  
Anne-Marie Parisot

Professeure, Département de linguistique

Présidente du CERPÉ FSH

## BIBLIOGRAPHIE

- Ancet, P. (2015). Être marqué dans sa chair. *Champs Psy*, 2(68), 11-24.
- Ashcroft, R., Van Katwyk, T. et Hogarth, K. (2017) An examination of the holism paradigm : A view of social work. *Social Work in Public Health*, 32(8), 461-474. DOI 10.1080/19371918.2017.1360818
- Baird, J. et Rosenwald, M. (2020). An integrated trauma-informed, mutual aid model of group work. *Social Work with Groups*, 43(3), 257-271. DOI: 10.1080/01609513.2019.1656145
- Belzile, M. (2016) De Tanguay à Leclerc : un transfert controversé. *L'esprit libre*, 6 p. En ligne : <https://revuelespritlibre.org/de-tanguay-leclerc-un-transfert-de-detenu-es-controverse> (consulté le 5 juillet 2020).
- Bendelow, G. et Williams, S. (1995). Pain and the mind-body dualism : A sociological approach. *Body & Society*, 1(2), 83-103.
- Berila, B., Klein, M. et Jackson Robert, C. (2016). *Yoga, the Body, and Embodied Social Change: An Intersectional Feminist Analysis*. Lexington Books, 356 p.
- Blanchard, B. (2002). La situation des mères incarcérées et de leurs enfants au Québec. *Criminologie*, 35(2), 91-112. En ligne : <https://doi.org/10.7202/008292ar>.
- Blumer, H. (1986). *Symbolic Interactionism: Perspective and Method*. Californie : Univ of California Press.
- Bolsanello, D. (2005). La pertinence de l'éducation somatique auprès des toxicomanes: Le corps vécu. *Psychotropes*, 11, 91-107. En ligne : <https://doi.org/10.3917/psyt.111.0091>.
- Bordo, S. (2004). *Unbearable weight : Feminism, Western Culture, and the Body*. Californie : Univ of California Press.
- Brook, B. (2014). *Feminist Perspectives on the Body*. New York : Routledge.
- Cardi, C. (2007). Le contrôle social réservé aux femmes : entre prison, justice et travail social. *Déviance et Société*, 1(31), 3-23.
- Chartrand, V. (2019). Unsettled times : Indigenous incarceration and the links between colonialism and the penitentiary in Canada. *Canadian Journal of Criminology and Criminal Justice*, 61(3), 67-89.
- Chéné, B. (2016). *Profil des personnes condamnées à une peine discontinue en 2012-2013*. Québec : Ministère de la Sécurité publique, Direction générale des services correctionnels.
- Chéné, B. et Chouinard, E. (2018). *Profil des femmes confiées aux Services correctionnels en 2015-2016*. Québec : Ministère de la Santé publique, Direction générale des services correctionnels.
- Chesnay, C. T. (2017). Unearthing ourselves upon prison release : Corporal practices and the pursuit of health. *Revue générale de droit*, 47, 77-100. En ligne : <https://doi.org/10.7202/1040518ar>.

- Clark, J., Lewis-Dmello, A., Anders, D., Parsons, A., Nguyen-Feng, V., Henn, L. et Emerson, D. (2014) Trauma-sensitive yoga as an adjunct mental health treatment in group therapy for survivors of domestic violence : A feasibility study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(3), 152-158.
- Coulon, A. (2012). Introduction. Dans A Coulon (dir.), *L'École de Chicago* (p. 3-4). Paris : Presses Universitaires de France.
- Dauvergne-Latimer, M. (1995). *Programmes communautaires exemplaires à l'intention des femmes purgeant une peine fédérale : Analyse documentaire*. Ottawa : Service correctionnel du Canada.
- Day, A., Gerace, A., Oster, C., O'Kane, D. et Casey, S. (2018). The views of women in prison about help-seeking for intimate partner violence : At the intersection of survivor and offender. *Victims & Offenders*, 13(7), 974-994. DOI: 10.1080/15564886.2018.1514339.
- Devault, A. (2018). *Pleine conscience et relation d'aide. Théories et pratiques*. Québec : Presses de l'Université Laval.
- Emerson, D. (2015). *Trauma-Sensitive Yoga in Therapy : Bringing the Body into Treatment*. New York : W. W. Norton.
- Emerson, D. et Hopper, E. (2011) *Overcoming Trauma through Yoga – Reclaiming Your Body*. Berkeley : North Atlantic Books, 159 p.
- Emerson, D., Turner, J., Sharma, R. et Chaudry, S. (2019). Trauma-sensitive yoga : Principles, practice and research. *International Journal of Yoga Therapy*, 19, 123-128.
- Federici, S. (2020). *Par-delà les frontières du corps*. Paris : Éditions Divergences.
- Fiset-Tremblay, M. È. (2019). *La parole des femmes du projet « Décliner votre identité » du collectif Art Entr'elles : L'identité, au-delà du crime commis*. Mémoire. Département de travail social, Université du Québec en Outaouais.
- Frigon, S. (2000). *Du corps des femmes : contrôles, surveillances et résistances*. Ottawa : Presses de l'Université d'Ottawa, 316 p.
- Frigon, S. (2012). *Corps suspect, corps déviant*. Montréal : Édition du remue-ménage, 320 p.
- Frigon, S., Strimelle, V. et Renière, C. (2003). *Insertion et maintien en emploi des femmes judiciairisées au Québec*. Québec : Comité consultatif clientèle judiciairisée adulte.
- Gaillard, A. (2015). Regard sur le genre et les violences en milieu carcéral. *La Revue des droits de l'homme*, 8. En ligne : <http://journals.openedition.org/revdh/1677>
- Garneau, S. et Namina, D. (2017). *Erving Goffman et le travail social*. Ottawa : Presses de l'Université d'Ottawa, 314 p.
- Genders, E. et Player, E. (2020). Long sentenced women prisoners : Rights, risks and rehabilitation. *Punishment & Society*, 0(0). DOI: 10.1177/1462474520933097.



- Goffman, E. (1968). *Asiles : études sur la condition sociale des malades mentaux*. Paris : Éditions de Minuit, 447 p.
- Goffman, E. (1975). *Stigmate : les usages sociaux du handicap*. Paris : Éditions de Minuit, 176 p.
- Griera, M. (2017). Yoga in penitentiary settings : Transcendence, spirituality, and self-improvement. *Hum Stud*, 40, 77-100. En ligne : <https://doi-org.proxy.bibliotheques.ugam.ca/10.1007/s10746-016-9404-6>.
- Grosz, E. (2020). *Volatile Bodies : Toward a Corporeal Feminism*. New York : Routledge.
- Hannem, S. et Bruckert, C. (2012). *Stigma Revisited : Implication of the Mark*. Ottawa : Presses de l'Université d'Ottawa, 214 p.
- Harper, E. et Kurtzan, L. (2014). Intersectionnalité : regards théoriques et usages en recherche et intervention féministe. *Nouvelles Pratiques sociales*, 26(2).
- Heney, J. et Kristiansen, C. M. (1998). An analysis of the impact of prison on women survivors of childhood sexual abuse. *Women & Therapy*, 20(4), 29-44.
- Horton, C. (2017). *Best Practices for Yoga in the Criminal Justice System. Yoga Service Best Practices Guide* (Vol. 3). Atlanta : Omega Books, 190 p.
- IASWG. (2016). *Normes de pratique pour le travail social de groupe* (2<sup>e</sup> éd.). New York : IASWG org.
- Iyengar, B. K. S. (2012). *L'arbre du yoga* (2<sup>e</sup> éd.). Paris : Bruchet Chastel.
- Jones, A. (2009). Performing the wounded body : Pain, affect and the radical relationality of meaning. *Parallax*, 15(4), 45-67.
- Jones, M., Worthenb, M., Sharp, S. et McLeod, D. (2018). Life as she knows it : The effects of ad-verse childhood experiences on intimate partner violence among women prisoners. *Child Abuse & Neglect*, 85, 68-79.
- Justice, L., Brems, C. et Ehlers, K. (2018). Bridging body and mind : Considerations for trauma-informed yoga. *International Journal Therapy*, 28(1).
- Kilty, J. et DeVeillis, L. (2010). Transcarceration and the production of « grey » space : How frontline workers exercise spatial practices in a halfway house for women. Dans V. Strimmelle et F. Vanhamme (dir.), *Droits et Voix* (p. 137-158). Ottawa : Presses de l'Université d'Ottawa.
- Kinser, P. A., Bourguignon, C., Taylor, A. G. et Steeves, R. (2013). "A feeling of connected-ness" : Perspectives on a gentle yoga intervention for women with major depression. *Issues in Mental Health Nursing*, 34(6), 402-411.
- Kirouac, L., Namian, D. et Dorvil, H. (2017). Réintégrer le travail à la suite d'un trouble de santé mentale: gestion du stigmate et « troubles » dans l'interaction. *Erving Goffman et le travail social*, 109.
- L'Écuyer, V. (2017). *Le travail des femmes incarcérées : quels apports pour la théorie du sexage ?* Mémoire. Département de sociologie, Université du Québec à Montréal.

- La Langue Française. (2021). Vivification. *Dictionnaire La langue française*. En ligne : <https://www.lalanguefrancaise.com/dictionnaire/definition/vivification> (consulté le 14 septembre 2021).
- Larousse. (2021). Corps. *Larousse Français*. En ligne : <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/corps/19404> (consulté le 4 septembre 2021)
- Lassonde, J. (2010). Critique du livre *Chairs incarcérées : une exploration de la danse en prison*. *Canadian Journal of Law and Society* 25(2), 244-245. En ligne : <https://www.muse.jhu.edu/article/394188>.
- Le Breton, D. (2016) *L'interactionnisme symbolique*. Quadrige Manuels. Paris, 249 pages.
- Le Breton, D. (2018). *La sociologie du corps*. Paris : Presses Universitaires France, 128 p.
- Lee, M. Y. et Leung, P. P. (2018). *Integrative Body-Mind-Spirit Social Work : An Empirically Based Approach to Assessment and Treatment*. Oxford : Oxford University Press.
- Lewis-Herman, J. et Kallivayalil, D. (2018). *Group Trauma Treatment in Early Recovery : Promoting Safety and Self-Care*. New York : Guildford Press, 150 p.
- Lindsay, J. et Roy, V. (2017). *Théories et modèles d'intervention en service social des groupes*. Chapitre : Un modèle de travail de groupe axé sur l'aide mutuelle. Québec : Presses de l'Université Laval, 242 p.
- Littrell, J. (2008). The mind-body connection : not just a theory anymore. *Social Work in Health Care*, 46(4), 17-37.
- Mahony, V., Jacob, C. et Hobson, H. (2017). *Les femmes et le système de justice pénale*. Ottawa : Statistique Canada.
- Maidment, M. (2002). Towards a "woman-centered" approach to community-based corrections. *Women & Criminal Justice*, 13(4), 47-68. DOI: 10.1300/J012v13n0404.
- Maidment, M. (2006). *Doing Time on the Outside, Deconstructing the Benevolent Community*. London, ON : University of Toronto, 188 p.
- Malloch, M. et McIvor, G. (2011). Women and community sentences. *Criminology & Criminal Justice*, 11(4), 325-344.
- Manseau-Young, M. E. (2013). *Le témoignage public des femmes vivant avec le VIH/sida au sein du projet VIHsibilité : analyse féministe et interactionniste d'une forme d'intervention sociale*. Mémoire. Département de travail social, Université du Québec à Montréal.
- Marcus-Mendoza, S. (2010). Feminist therapy with incarcerated women : Practicing subversion in prison. *Women & Therapy*, 34(1-2), 77-92.
- Mardorossian, C. (2012). Victimhood in the carceral culture of women's prisons. *International Review of Victimology*. 19(1), 69-83. DOI: 10.1177/0269758012447214.
- Mead, G. H. (1963). L'esprit, le soi et la société. *Revue française de sociologie*, 4(2), 224.

- Mehling, W., Price C., Daubenmier J., Acree, M., Bartmess E. et al. (2012) *The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)*. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23133619/>. Doi:10.1371/journal.pone.0048230.
- Mehta, N. (2011). Mind-body dualism : A critique from a health perspective. *Mens Sana Monographs*, 9(1), 202.
- Mensinga, J. (2011) The feeling of being a social worker : Including yoga as an embodied practice in social work education. *Social Work Education*, 30(6), 650-662. DOI: 10.1080/02615479.2011.586562.
- Meunier, É., Wemmers, J.-A. et Jimenez, E. (2013). Évaluation d'un programme alternatif pour contrevenantes. *Criminologie*, 46(1), 269-287.
- Ministère de la Sécurité publique du Canada (2013). *Aperçu statistique : Le système correctionnel et la mise en liberté sous condition correctionnel et la mise en liberté sous condition*. En ligne : <http://www.securitepublique.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/crrctns-cndtnl-rls-2013/crrctns-cndtnl-rls-2013-fra.pdf>
- Ministère de la Sécurité publique du Canada. (2020). *Philosophie d'intervention en matière de réinsertion sociale des personnes contrevenantes*. Ottawa. En ligne : <https://www.securitepublique.gouv.gc.ca/services-correctionnels/fonctionnement/valeurs-philosophies/philosophie-reinsertion-sociale.html>.
- Ministère de la Sécurité publique. (2013). *Profil des personnes condamnées à une courte peine d'incarcération en 2010-2011*. Ottawa. En ligne : <https://www.securitepublique.gouv.gc.ca/services-correctionnels/publications-et-statistiques/condamnes-courte-peine2010-2011/en-ligne.html>.
- Moscone, A. L., Leconte, P. et Le Scanff, C. (2015) Rôle du yoga adapté dans le traitement thérapeutique de l'anorexie mentale. *Corps*, 13(1), 187-195. DOI: 10.3917/corp1.013.0187.
- Nadeau, J-F (2021) *Misère et mépris pour les femmes détenues à la prison Leclerc*. En ligne : <https://www.ledevoir.com/societe/597902/leclerc-degradation-des-conditions-de-detention-pour-les-femmes> (consulté le 20 novembre 2021).
- Nguyen-Feng, V. N., Morrissette, J., Lewis-Dmello, A., Michel, H., Anders, D., Wagner, C. et Clark, C. J. (2019). Trauma-sensitive yoga as an adjunctive mental health treatment for survivors of intimate partner violence : A qualitative examination. *Spirituality in Clinical Practice*, 6(1), 27.
- Nizard, C. (2020). *S'ac-corps-der, approfondissement de l'attention corporelle dans les pratiques du yoga. De l'intérieur. Manuel d'Emersiologie*. Italie : Éditions Mimésis.
- OTSTCFQ. (2012). *Référentiel des compétences des travailleuses sociales et des travailleurs sociaux*. En ligne : [https://www1.otstcfq.org/sites/default/files/referentiel\\_de\\_compences\\_des\\_travailleurs\\_sociaux.pdf](https://www1.otstcfq.org/sites/default/files/referentiel_de_compences_des_travailleurs_sociaux.pdf).
- Owen, B., Wells, J. et Pollock, J. (2017). *In Search of Safety : Confronting Inequality in Women's Imprisonment*. Californie : University Press Scholarship. DOI: 10.1525/california/9780520288713.001.0001.

- Plumauzille, C. et Rossigneux-Méheust, M. (2014) Le stigmatisme ou La différence comme catégorie utile d'analyse historique. *Hypothèses*, 1(17), 215-228. DOI: 10.3917/hyp.131.0215.
- Prison Yoga Project. (2020). Site web. En ligne : <https://prisonyoga.org>.
- Protecteur du citoyen. (2018). *Les conséquences de l'augmentation des peines discontinues dans les établissements de détention du Québec*. Rapport. Québec. 38 pages. En ligne : [https://protecteurducitoyen.gc.ca/sites/default/files/pdf/rapports\\_speciaux/consequences-augmentation-peines-discontinues-detention.pdf](https://protecteurducitoyen.gc.ca/sites/default/files/pdf/rapports_speciaux/consequences-augmentation-peines-discontinues-detention.pdf).
- Rhodes, A. M. (2015). Claiming peaceful embodiment through yoga in the aftermath of trauma. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(4), 247-256.
- Ricordeau, G. (2019). *Pour elles toutes : femmes contre la prison*. Montréal : Lux Éditeurs, 235 p.
- Rostaing, C (2018) L'invisibilisation des femmes dans les recherches sur la prison. *Les Cahiers de Framespa*. En ligne : <http://journals.openedition.org/framespa/4480>.
- Rostaing, C. (1998). *La relation carcérale : Identités et rapports sociaux dans les prisons de femmes*. Paris : PUF.
- Rostaing, C. (2015). Stigmatisme. *Les 100 mots de la sociologie*. En ligne : <http://journals.openedition.org/sociologie/2572>.
- SAMHSA's Trauma and Justice Strategic Initiative (2014). *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*. US Department of Health and Human Services Substance Abuse and Mental Health Services Administration Office of Policy, Planning and Innovation, 27 p.
- Service correctionnel Canada. (2020). *Statistiques et recherches sur les délinquantes*. En ligne : <https://www.csc-scc.gc.ca/femmes/002002-0008-fr.shtml>.
- Sfendlal, A., Malmström, P., Torstensson, S. et Kerekes, N. (2018). Yoga practice reduces the psychological distress levels of prison inmates. *Front Psychiatry*, 9, 407.
- Silverberg, R. (2019). *Trauma center trauma sensitive yoga peer group support and adjunct modality in a feminist approach to trauma treatment for survivors of sexual violence*. Thèse. Faculty of Saybrook University, 404 p.
- Singh, S. (2011). The meaning of pain during the process of embodiment : A case study of trainee modern dancers' experiences of pain. *Sport, Education and Society*, 16(4), 451-465.
- Société Élizabéth-Fry (2011) *La justice pénale et les femmes*. Montréal : Éditions du remue-ménage, 171 p.
- Société Élizabéth-Fry (2019). *Planification stratégique 2019-2024*. Montréal, 4 p.
- Société Élizabéth-Fry (2020). Site web. En ligne : <http://www.elizabethfry.gc.ca> (consulté le 23 juin 2020).
- Steinberg, M. D. (2008) *Le travail de groupe : Pour aider les personnes à mieux s'entraider*. Québec : Presses de l'Université Laval, 287 p.

- Strauss, J. et Northcut, T. (2013). Using yoga interventions to enhance clinical social work practices with young women with cancer. *Clinical Social Work*, 42(3), 228-236. DOI: 10.1007/s10615-012-0430.
- Strimelle, V. et Frigon, S. (2007). Femmes au-delà des murs : le sens de la quête d'emploi chez les femmes judiciairisées et les intervenants au Québec. *Criminologie*, 40(2), 167-189.
- Touga, K. (2020). *Sortir de prison : l'expérience des hommes adultes en maison de transition dans la région de l'Outaouais*. Thèse de doctorat. Université d'Ottawa, 303 p.
- Trammell, R. (2009). Relational violence in women's prison: how women describe interpersonal violence and gender. *Women & Criminal Justice*, 19(4), 267-285. DOI: 10.1080/08974450903224246.
- Turcotte, D. et Lindsay, J. (2014). *L'intervention sociale auprès des groupes* (2<sup>e</sup> éd.). Boucherville : Gaëtan Morin éditeur, 256 p.
- Turner, J. (2020). *Embodied Healing: Survivor and Facilitator Voices from the Practice of Trauma-Sensitive Yoga*. Berkeley : North Atlantic Books, 353 p.
- Vacheret, M. et Lemire, G. (2007). *Anatomie de la prison contemporaine*. Montréal : Presses de l'Université de Montréal, 185 p.
- Van Campenhoudt, L. Marquet, J. et Quivy, R. (2017). *Manuel de recherche en sciences sociales* (5<sup>e</sup> éd.). Paris : Dunod, 383 p.
- Van de Kolk, B. (2018). *Le corps n'oublie rien : Le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme*. Paris : Albin Michel, 590 p.
- Vera Institute. (2016). *Overlooked: Women and Jails in an Era of Reform*. Rapport. En ligne : <https://www.vera.org>.
- Wagner, C., Clark, C., Nguyen-Feng, V., Morissette, J., Anders, D., Michel, H. et Lewis-Dmello, A. (2019). Trauma-sensitive yoga as an adjunctive mental health treatment for survivors of intimate partner violence : A qualitative examination. *Spirituality in Clinical Practice*, 6(1), 27-43.
- Wesley, M. (2012). Marginalisées : L'expérience des femmes autochtones au sein des services correctionnels fédéraux. Ottawa. En ligne : <https://www.securitepublique.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/mrgnlzd/mrgnlzd-fra.pdf>.