



Le GAIHST a
participé à la
Marche mondiale
des femmes

(p.4)



Découvrez tous
les commanditaires
de l'encan en
ligne 2021

(p.5 et 6)



Réseaux
sociaux

(p.9)



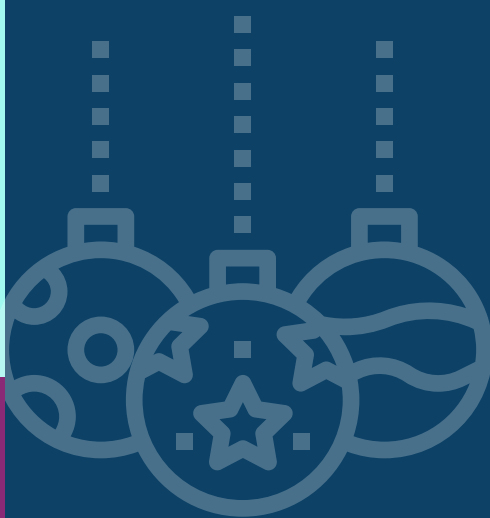
Bonnie Robichaud

(p.10)



INFO- GAIHST

Décembre 2021



Foyeuses fêtes!



SOMMAIRE



03

Le mot de la
directrice générale



04

Le GAIHST
s'implique



05

Encan en
ligne 2021



07

Article :
Résumé du
café-rencontre sur
l'auto-compassion



09

Réseaux sociaux



10

Un livre
attendu

LE MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE



Chère clientèle,

À toutes et à tous, je vous souhaite le meilleur temps des Fêtes possible. Ensemble, nous avons traversé l'année 2021 et ensemble, nous continuerons d'avancer pendant ces temps mouvementés. Restez prudent.e.s et nous y arriverons toutes et tous ensemble, sain.e.s et sauf.ve.s. D'ici là, il me fait plaisir de partager avec vous les plus récentes nouvelles et activités de l'organisme.

Dans le cadre des 41 ans du GAIHST ayant eu lieu le 17 novembre dernier, nous avons préparé une vidéo spéciale pour vous et les personnes qui nous suivent sur nos réseaux sociaux. La vidéo avait pour but de répondre à des questions sur le harcèlement au travail, présenter nos services, ainsi que détailler notre encan silencieux en ligne. De plus, par la même occasion, nous avons honoré nos membres honoraires à travers de courtes vidéos de présentation, tout au long du mois de novembre et décembre : Madame Michèle Rivet, Madame Claire L'Heureux Dubé, Madame Bonnie Robichaud, Madame Barbara Creary et Madame Yvonne Séguin. Toutes les vidéos sont accessibles dans les publications récentes sur notre page www.facebook.com/Gaihst.

Au moment d'écrire ces lignes, notre encan annuel en ligne est terminé et encore une fois, nous pouvons couronner l'activité un succès! Pour la période du 15 novembre au 5 décembre, les participant.e.s avaient l'occasion de miser sur plus de 180 lots du confort de leur maison. Je tiens à remercier toutes les personnes ayant participé et contribué à notre encan. Nos cher.ère.s commanditaires, votre implication nous est importante et je vous remercie pour votre appui continu. Diana et Salomé, bravo pour la bonne organisation de l'activité!

Le 6 décembre dernier, l'équipe du GAIHST s'est impliquée dans différentes activités virtuelles dans le cadre des 12 jours d'action contre la violence envers les femmes. Nous avons participé à une conférence sur le système de justice, ainsi que deux activités de commémoration dédiées aux 14 femmes assassinées lors de l'attentat de l'École Polytechnique le 6 décembre 1989. Ensemble, nous nous souvenons.

Après plusieurs années de travail et d'implication, je suis très fière de vous confirmer que la sortie du livre de Madame Bonnie Robichaud, membre honoraire du GAIHST, est prévue pour le 8 mars prochain. Vous trouverez, à la page 10 de l'Info-GAIHST, plus d'informations sur ce livre tant attendu.

De plus, pour l'année 2021-2022, le GAIHST avait soumis un projet de création de capsules d'information sur le harcèlement au travail dans le cadre du 4e appel de projets du « Programme visant la lutte contre le harcèlement psychologique ou sexuel dans les milieux de travail » de la CNESST. Le projet étant accepté, un comité de travail, en collaboration avec SYNC Production et plusieurs professionnel.le.s, travaillent sur le développement de ces capsules. Nous espérons vous dévoiler le résultat final au printemps/début d'été 2022.

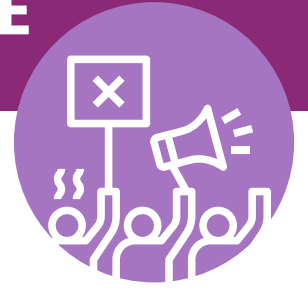
Je termine en remerciant Audrey Benesteau, stagiaire au département de relation d'aide. Non seulement son stage se termine, mais également son baccalauréat en criminologie. Félicitations pour ta persévérance!

Entre temps, sachez qu'il est important pour moi de vous dire que je suis disponible pour vous et que si vous avez des questions, je suis toujours à l'écoute de vos préoccupations.

Cindy Vieve

Directrice générale

LE GAIHST S'IMPLIQUE



Marche mondiale des femmes



Quelques membres de l'équipe du GAIHST à la marche.



Le 17 octobre dernier avait lieu la Marche mondiale des femmes. 1000 personnes ont sillonné les rues du centre-ville de Montréal.

Le GAIHST a participé à cette marche pour dénoncer la violence faite aux femmes.

Engagez-vous pour le communautaire



Diana Mendoza, Audrey Benestean et Cindy Viau lors du rassemblement.

Le 25 octobre dernier, le GAIHST a participé à un rassemblement dans le cadre de la Journée nationale de reconnaissance de l'action communautaire autonome. Plus de 500 organismes de partout au Québec ont participé à cette activité. Le but des actions visant à alerter les élu.e.s sur les besoins criants du mouvement de l'action communautaire autonome.

Violence faite aux femmes

Le GAIHST a participé à la commémoration virtuelle organisée par la campagne des 12 jours d'action contre la violence faite aux femmes, qui a eu lieu le 6 décembre dernier, dans le cadre de la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes.

Aussi, le GAIHST a participé à la diffusion en direct de la cérémonie des faisceaux lumineux, dédiée à la mémoire des 14 femmes assassinées le 6 décembre 1989 à la Polytechnique de Montréal.

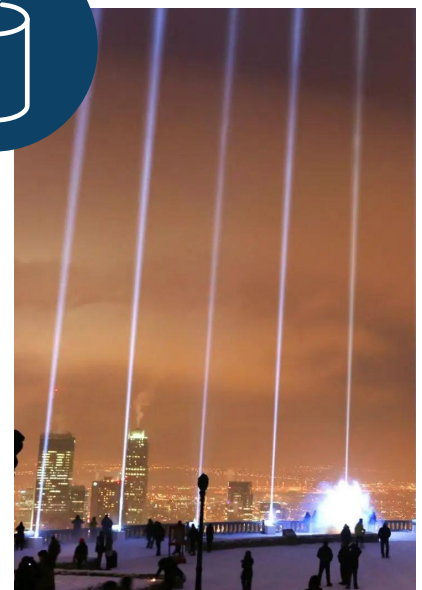


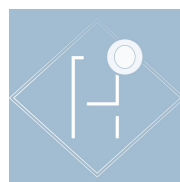
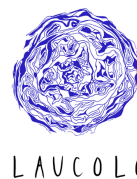
Photo: Jacques Nadeau Le Devoir

ENCAN EN LIGNE

du 15 novembre
au 5 décembre

2021

L'édition 2021 de l'encan en ligne du GAIHST a pris fin le 5 décembre dernier après 3 semaines de mises. Plus de 180 lots divers et variés étaient proposés aux participant.e.s ! Un grand merci à celles et ceux qui ont participé et aux généreux.ses commanditaires.



**ENCAN
EN LIGNE** 
du 15 novembre
au 5 décembre **2021**



Merci !



LA LIBRAIRIE GALLIMARD DE MONTRÉAL



Francyne Landry,
confitures maison



OUI MANON

Dimanche Matin



Mononesko



RÉSUMÉ DU CAFÉ-RENCONTRE SUR L'AUTO-COMPASSION



Gabriel Piuz- Bourgeois

Emploi d'été Canada

La compassion est généralement une qualité valorisée et prisée. En effet, elle permet d'être présent.e pour une personne qui en a besoin en montrant une attitude bienveillante et un désir de l'aider (Germer et Neff, 2019). Ceci peut évidemment être très rassurant pour la personne recevant cette compassion lorsqu'elle vit des moments difficiles. Cependant, bien que plusieurs présentent cette qualité envers les autres, cette compassion n'est pas toujours tournée vers soi-même. L'auto-compassion, un concept originellement abordé dans la psychologie bouddhiste (Neff, 2021a), encourage toutefois à retourner ces tendances vers soi en se traitant de la même façon qu'on pourrait le faire avec un.e de ses proches. C'est Kristin Neff qui a amené ce concept dans le domaine de la recherche psychologique et qui a développé les concepts abordés dans cet article il y a presque 20 ans déjà (Neff, 2021a). Selon ses recherches, l'auto-compassion peut être divisée en trois composantes distinctes qui sont abordées ci-dessous accompagnées d'exercice permettant d'en faire l'expérience (Germer et Neff, 2019).

La bienveillance à soi

Cette composante fait référence à un discours interne qui est gentil et encourageant. En opposition avec cette qualité, il n'est pas rare d'avoir un discours interne rabaissant ou encore trop critique qui s'approche de la méchanceté ou même de la cruauté. La bienveillance à soi nous encourage à réduire cette voix critique et à favoriser une attitude de soutien envers soi-même (Germer et Neff, 2019).

Exercice : Réfléchissez à comment vous pourriez réagir si un.e de vos proches vivait un moment difficile. Quel genre de chose pouvez-vous leur dire? Que faites-vous?

Ensuite, pensez à ce que vous faites lorsque vous vivez des moments difficiles également. Quel genre de pensées vous passe par l'esprit? Que faites-vous? Y a-t-il une différence? Comment vous sentiriez-vous si vous vous traitiez comme un.e bon.ne ami.e? (tiré de Neff, 2021b)

La reconnaissance d'une humanité commune

Cette composante amène à reconnaître la souffrance comme étant une partie intégrante de l'expérience humaine. Il peut arriver que, face à des difficultés, certaines personnes puissent s'isoler des autres croyant être la seule personne qui souffre alors que les autres se portent bien. Inversement, la reconnaissance d'une humanité commune encourage à briser cet isolement et à se connecter aux autres. La compassion en soi est fondamentalement ancrée dans les relations sociales, puisqu'elle est dirigée vers une personne qui en a besoin. L'auto-compassion cherche à être dans ce même élan en nous rapprochant des autres plutôt que de s'isoler. Cela peut alors permettre de normaliser ses sentiments et de les voir comme des expériences normales et non comme une défaillance (Germer et Neff, 2019).

Exercice : Exprimez comment certaines de vos expériences négatives vous rapprochent des autres. Pour ce faire, pensez à comment d'autres personnes dans votre situation auraient pu vivre cela. Prenez également en compte les circonstances et les raisons derrière les sentiments ou pensées négatives que vous avez pu avoir (tiré de Dreisoerner et al., 2020).

La pleine conscience

La pleine conscience dans la pratique de l'auto-compassion encourage à porter une attention sans jugement sur les émotions ou pensées négatives que l'on peut vivre (Germer et Neff, 2019). Cette pleine conscience est pratiquée d'une façon équilibrée de sorte qu'elle soit sans résistance, sans évitement ou sur-identification. Une sur-identification au ressenti entre en contradiction à la pleine conscience puisqu'elle mène à être envahit par ces émotions négatives. Ainsi, cette approche équilibrée vise à identifier son vécu négatif sans s'y identifier ou l'ignorer, mais simplement en se laissant vivre ces émotions (Neff, 2021c).

Exercice : Pensez à une situation où vous avez ressenti des émotions négatives. Il peut être préférable de prendre une situation qui n'éveille pas trop de sentiments vifs en premier afin de s'habituer à cette habileté. Tentez d'identifier ces émotions négatives et de rester en silence avec elles sans les combattre, les éviter ni s'y identifier, mais simplement en étant en présence de celles-ci. Comment vous sentez-vous suite à l'exercice ? (tiré de Dreisoerner et al., 2020)

Références

- Dreisoerner, A., Junker, N. M. et van Dick, R. (2020). The relationship among the components of self-compassion: A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness. *Journal of Happiness studies*, 22, 21-47. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>
- Germer, C. et Neff, K. (2019). *Teaching the mindful self-compassion program : a guide for professionals*. The Guilford Press. New-York.
- Neff, K. (2021a, 9 juin). About Dr. Kristin Neff. Self-compassion. <https://self-compassion.org/about/>
- Neff, K. (2021b, 10 juin). Exercise 1: How would you treat a friend?. Self-compassion. <https://self-compassion.org/exercise-1-treat-friend/>
- Neff, K. (2021c, 9 juin). What is self-compassion?. Self-compassion. <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

RÉSEAUX SOCIAUX



Exemple

Les tâches pour lesquelles vous avez été embauché.e vous ont été retirées **sans explication** et vous n'avez pratiquement plus de travail.

Ca fait pas partie d'la job!

Dernièrement, le GAIHST a mis en place un plan de communications et de visibilité pour garnir ses réseaux sociaux. Les réseaux sociaux sont une bonne avenue pour nous d'augmenter la visibilité de l'organisme, de faire connaître ses différentes activités ou de raconter son histoire. À travers nos différentes plateformes, que ce soit notre application ou site web, nous partageons plusieurs informations pertinentes sur le harcèlement au travail, les réseaux sociaux sont la continuité de nos outils existants.

Raconter notre histoire

Le mois d'octobre étant le Mois de l'histoire des femmes et le mois de novembre, le mois de l'anniversaire du GAIHST, nous avons profité de ces occasions spéciales pour mettre en lumière des femmes très importantes au GAIHST, nos membres honoraires. Six vidéos ont été créées, une pour chacune d'entre elles afin de souligner leur dévouement, leur courage et leur statut qui ont fait avancer la cause du harcèlement au travail.



41 ans du GAIHST

Le 17 novembre dernier, nous avons souligné nos 41 ans. Pour cette occasion, nous avons partagé un panel spécial comprenant une présentation des services, des questions-réponses en matière de harcèlement au travail et une présentation de notre encan annuel en ligne.



Cindy Viau, Mélisande Masson, Noémie André et Yann Morin lors du panel.

Petite pause lexique

CONSENTEMENT

Le consentement est défini comme l'accord volontaire du plaignant de se livrer à une activité sexuelle. La conduite qui ne comporte pas d'accord volontaire à se livrer à une activité sexuelle ne constitue pas un consentement en droit.

Source/loi/article : Art. 153.1(2) Code criminel



Exemple de conséquence psychologique

Irritabilité

Ca fait pas partie d'la job!



Tu penses être harcelé.e au travail ?

Conseil de base

Parle à une personne de confiance.
.....>

Ca fait pas partie d'la job!

UN LIVRE ATTENDU



Le 8 mars prochain, le livre de
Madame Bonnie Robichaud sortira.

Vous pouvez consulter notre site web pour plus de détails:

www.gaihst.qc.ca/bonnierobichaudresearch

TEMPS DES FÊTES !

Quoi faire à Montréal ?

DÉC 2021 - JAN 2022

Luminothérapie 12e édition

2 décembre 2021 au 27 février 2022



Place des Festivals



Activité gratuite

100 ans du Musée McCord

13 octobre 2021 au 19 janvier 2022



Musée McCord



La visite du musée est gratuite pendant 100 jours

Montréal en fêtes

Du 16 au 31 décembre 2021



La place Jacques-Cartier, le square Dorchester et le square Victoria



Activité gratuite

2 portions



Crédit photo : Jany Tremblay

POISSON BLANC AU PESTO, AUX POIVRONS, AUX ÉCHALOTES & À L'HUILE D'OLIVE

www.troisfoisparjour.com

• INGRÉDIENTS

- Un filet d'huile d'olive + 1 c. à soupe
- 2 filets de poisson blanc au choix (turbot, tilapia, sole, morue, etc.)
- Sel et poivre, au goût
- 2 c. à soupe de pesto
- 2 échalotes françaises, hachées
- ½ tasse de poivrons rouges grillés du commerce, coupés en petits dés
- 1 c. à soupe de ciboulette fraîche, émincée
- Le jus de ½ citron
- 2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive de qualité

ÉTAPES

1. Préchauffer le four à 400 °F et placer la grille au centre.
2. Verser un filet d'huile d'olive au fond d'un plat allant au four, puis y déposer les filets de poisson. Assaisonner généreusement, puis badigeonner avec le pesto. Réserver.
3. Dans un bol, mélanger les échalotes françaises, les poivrons grillés et la ciboulette avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, puis assaisonner.
4. Couvrir les filets de poisson avec ce mélange.
5. Cuire au four de 8 à 10 minutes en ajustant le temps de cuisson selon le type de poisson utilisé.
6. Retirer du four, puis arroser avec le jus de citron et l'huile d'olive de qualité. Servir sur un riz blanc ou avec une salade verte.



L'ÉQUIPE 2021/ 2022 À VOTRE SERVICE

Cindy Viau

Directrice Générale

Laura Garnier

Chargée de projets

Diana Mendoza

Collaboratrice -
Gestionnaire du site web

Yann Morin

Criminologue -
intervenant

Mélanie Masson

Avocate -
intervenante

Audrey Bossan

Avocate -
intervenante

Rajaa Rhidaoui

Intervenante en
relation d'aide

Myriam Blain-Levert

Intervenante en service
social

Noémie André

Agente de programme
de sensibilisation -
Projet Justice Canada

Camille Biron

Formatrice -
Services aux
entreprises

Salomé Drapeau

Agente en
communication

Stagiaires

Audrey Benesteau - Intervenante en relation d'aide

Elisabeth Trudeau - Intervenante en relation d'aide

Florence Martin - Intervenante en relation d'aide

Gabrielle Bellemare - Intervenante en travail social

Mélanie Valentin-Jérôme - Intervenante juridique

Pablo José Benitez Mesa - Intervenante juridique



GAIHST



facebook.com/
GaiHst



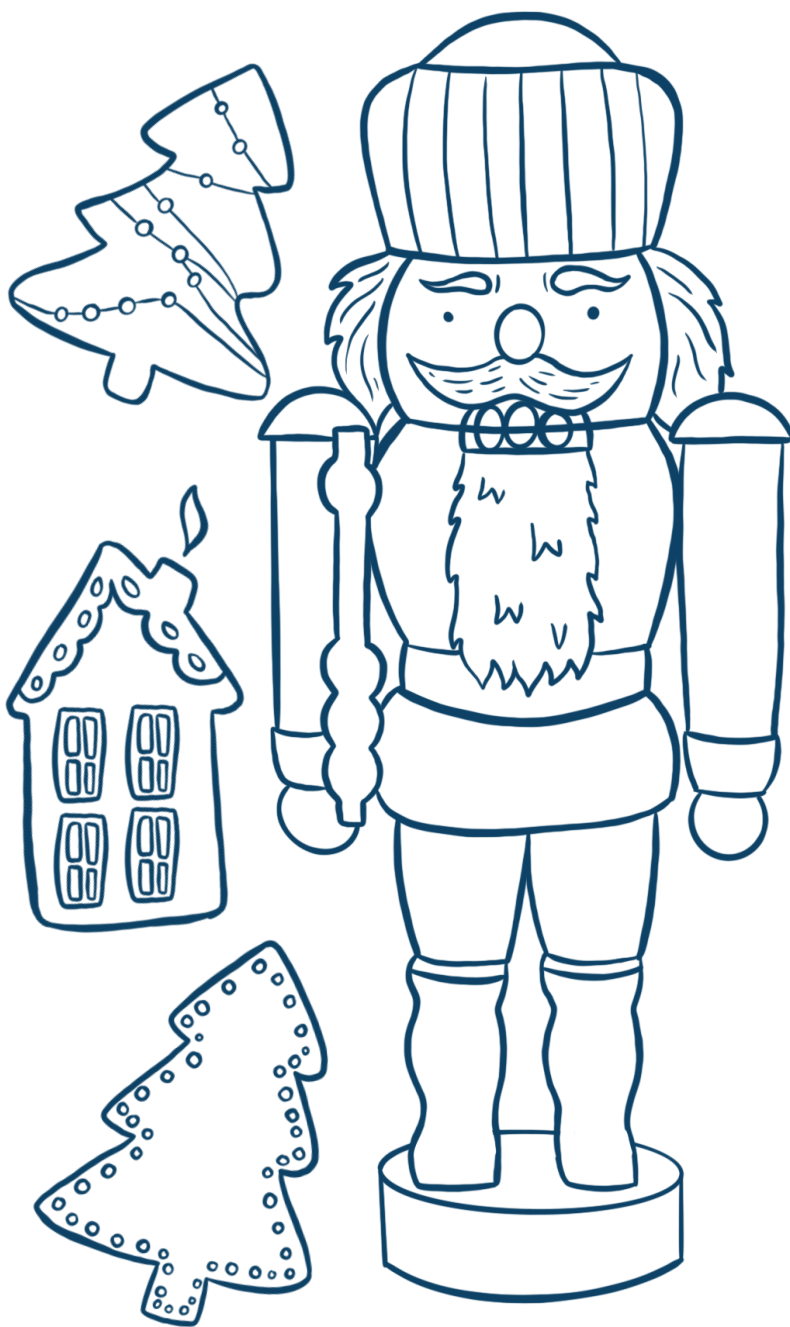
@GAIHST



linkedin.com/
company/
groupeaide

TEMPS DES FÊTES !

Le coloriage pour adultes aide à réduire le stress. On décroche du quotidien grâce à la concentration demandée et on oublie les éléments stressants qui ont pu nous affecter au cours de la journée.



Voici une composition, un poème d'une cliente au GAIHST.

Vague

Dans une valse incessante de vagues et de relents troubles

Des blessures m'envahissent d'amertume et de peurs sans cesse

Un jour, au loin, une lueur scintille, une armée sauveuse munie d'une perche bienveillante se dessine

Elle éveille en moi des parcelles d'espoir pour de meilleurs temps Et m'extirpe d'états chagrins qui veulent m'engloutir

Ces vaillants combattants d'espoir redonne enfin un souffle à mon courage

Pour naviguer et sortir enfin des bas fonds de ma solitude

Et découvrir ces rescapés de l'incessante valse de vagues et de relents troubles

Nous retrouver moins seuls et naviguer ensemble sur la douce vague de la compassion des mots et du chemin de la guérison

Merci!