

Hommage



Yvonne Séguin

40 ans de lutte contre le
harcèlement au travail

Nous soulignons les 40 ans de carrière de madame Yvonne Séguin, membre fondatrice, et maintenant membre honoraire du GAIHST.

Sommaire

03

Le mot de la directrice générale

04

Hommage à Yvonne Séguin: 40 ans de carrière

06

Projet sur le harcèlement sexuel au travail
Assemblée générale du GAIHST

07

Le GAIHST s'implique

08

Article: Victoire au Tribunal des droits de la personne pour
une victime de harcèlement sexuel au travail

10

Présentation des stagiaires

13

14

Article: La méditation

Babillard

Le mot de la directrice générale



Chers membres du GAIHST,

J'espère que vous avez passé un bel été et que vous vous portez bien. Au GAIHST, il y a plusieurs changements et des dossiers importants qui nous tiennent fort occupés! Tout d'abord, le 25 mai dernier, nous avons souligné la carrière de Mme Yvonne Séguin, membre fondatrice de l'organisme, directrice générale pendant près de 40 ans et maintenant membre honoraire. L'événement, ainsi que cet Info-GAIHST, est un hommage aux luttes qu'elle a menées et à l'apport inestimable qu'elle a eu pour la cause. Merci encore Yvonne et félicitations pour ta nomination bien méritée.

Merci aussi à toutes celles et ceux qui ont contribué, de différentes façons, au succès de cette soirée.

De plus, le bureau du GAIHST a été bien rempli cet été grâce à l'appui financier que nous avons reçu d'Emplois d'été Canada. Quatre étudiantes ont pu être embauchées pour la période estivale, notamment au sein du département de relation d'aide et celui des plaintes. Un grand merci à Nathalie, Leyla, Sarah et Andreea pour leurs contributions aux dossiers, aux Cafés-rencontres et aux recherches effectuées en matière de harcèlement sexuel et psychologique au travail.

Le 8 juin dernier a eu lieu l'assemblée générale annuelle du GAIHST. Ce fut un moment privilégié pour nous de se rencontrer, faire le point sur l'année et voter sur les priorités annuelles. Plus d'informations se retrouvent à la page 6 de votre Info-GAIHST. Je tiens à féliciter tous les membres élus au sein du conseil d'administration pour l'année 2019-2020 et aussi, remercier Mme Claudine Lippé pour son implication au sein du GAIHST pendant plusieurs années. L'équipe du GAIHST se joint à moi pour te dire merci et te souhaiter bonne continuité dans tes projets.

J'ai aussi le plaisir de vous informer que Justice Canada a répondu favorablement au projet que le GAIHST a proposé dans le cadre de l'appel du gouvernement fédéral pour des initiatives visant à combattre le harcèlement sexuel au travail. Justice Canada nous octroie un financement sur cinq ans qui nous permettra de bonifier notre offre de sessions de sensibilisation. Pour plus d'informations, vous pouvez vous référer à la page 6 de votre journal. Nous remercions sincèrement l'honorable David Lametti, ministre de la Justice du Canada, pour le soutien qui nous a été accordé. C'est une reconnaissance de notre expertise et de l'importance à continuer la lutte contre le harcèlement sexuel au travail.

Un autre projet très stimulant cette année est la création du livre de Mme Bonnie Robichaud, membre honoraire du GAIHST et première femme à avoir eu gain de cause en matière de harcèlement sexuel au travail à la Cour suprême du Canada. Mme Yvonne Séguin siège sur le comité du livre et est fière de vous annoncer que le manuscrit a été officiellement déposé à une maison d'édition. La maison d'édition a accepté la demande de soumission et le manuscrit, dans sa totalité, lui sera soumis. À suivre! Entre temps, la présidente de notre conseil d'administration, Julie Tremblay, souligne l'implication du GAIHST et plus particulièrement le groupe focus composé de Mesdames Claudine Lippé, Mélisande Masson et Nathalie Laflamme.

C'est aussi le temps de l'année pour nous de vous annoncer que notre encan en ligne se déroulera du 15 novembre au 8 décembre 2019! Nous comptons sur chacune et chacun d'entre vous pour faire circuler l'information dans les prochaines semaines. Si vous avez des suggestions ou des références à nous fournir pour des lots, merci de faire parvenir vos suggestions à : laura.garnier@gaihst.qc.ca.

Enfin, le GAIHST est heureux d'accueillir la nouvelle cohorte de stagiaires pour l'année 2019-2020. Bienvenue à Andreea, Maude, Leyla, Emily, Marie et Alexandre. Nous vous souhaitons un stage très stimulant et enrichissant! Nous accueillons également deux nouvelles employées, soit Myriam, intervenante en service social et Sarah, formatrice. Bienvenues parmi nous! Nous avons hâte de vous parler davantage de leurs projets dans notre prochaine édition.

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 ou des préoccupations, la porte de mon bureau est toujours ouverte.

Cindy Viau,
Directrice générale

Yvonne Séguin

40 ans de carrière

Mme Yvonne Séguin, fondatrice et directrice générale du GAIHST jusqu'à sa retraite, a été honorée le 25 mai dernier pour ses 40 ans de carrière.

Mme Séguin est une pionnière dans la défense des droits des femmes qui sont victimes de discrimination et de harcèlement sexuel dans leur milieu de travail. Elle créa un environnement sécuritaire pour les femmes qui souhaitaient parler de leurs expériences au travail et elle les aida à clarifier la situation et/ou les problèmes qu'elles rencontrèrent au travail.

Mme Séguin a été activement impliquée dans la communauté en ce qui a trait au développement de politiques sur le harcèlement sexuel pour les employeurs. Elle participe à des groupes de discussion permettant d'élaborer de telles politiques.

Depuis plus de 40 ans, Mme Séguin a été conférencière et militante, toujours dans le but d'atteindre l'égalité.

Mme Séguin fut une source d'inspiration pour l'écriture et la publication de plusieurs livres pour le GAIHST tels que *Ça fait pas partie d'la job!* (1989 et 1996), *Prévenir et gérer les plaintes de harcèlement au travail* (2004) ou encore la vidéo *Harcèlement au travail, prévenir et gérer* (2013).



Le GAIHST est fier d'annoncer que Mme Séguin rejoint le rang des membres honoraires avec l'Honorable Claire L'Heureux-Dubé, juge de la Cour suprême du Canada à la retraite, l'Honorable Michèle Rivet, Première présidente du Tribunal des droits de la personne et juge à la retraite, Madame Barbara Creary, avocate et militante au Groupe d'aide, Madame Bonnie Robichaud, première femme à avoir obtenu gain de cause en matière de harcèlement sexuel au travail à la Cour suprême du Canada et Madame Véronique Ducret, experte en harcèlement sexuel en Suisse.

Merci et félicitations!

Quelques photos de la soirée hommage...



La carrière d'Yvonne Séguin, soulignée à l'Assemblée nationale du Québec



M. Frantz Benjamin, député de Viau, a souligné la carrière de Mme Yvonne Séguin à l'Assemblée Nationale du Québec le 7 juin dernier.

Merci à monsieur Benjamin pour cette belle reconnaissance.

Projet sur le harcèlement sexuel au travail



Cindy Viau et Diana Mendoza du GAIHST avec l'honorable David Lametti, ministre de la Justice et procureur général du Canada.

Au mois de décembre 2018, le GAIHST répondait à un appel de projets du ministère de la Justice portant sur le harcèlement sexuel en milieu de travail.

Cet été, la réponse est tombée! Nous sommes fiers de pouvoir vous annoncer qu'un projet de sensibilisation au harcèlement sexuel en milieu de travail a été accepté et ce, pour une durée de 5 ans.

Plus précisément, ce projet permettra d'offrir des sessions de sensibilisation aux populations les plus vulnérables (les femmes nouvellement arrivées, les femmes autochtones, les femmes avec une situation de travail précaire ou encore les personnes LGBTQ2S+) et de bien adapter leur contenu aux réalités de ces communautés.

Le GAIHST est très heureux de ce nouveau projet et vous tiendra informé de son avancement au fil du temps.

Le 8 août dernier, le GAIHST était invité à parler de son projet lors d'une conférence de presse où le ministre de la Justice, l'honorable David Lametti, annonçait le financement octroyé aux organismes, dont notre projet sur le harcèlement sexuel.

Assemblée générale du GAIHST



Le samedi 8 juin dernier a eu lieu l'Assemblée générale du GAIHST. L'équipe a présenté le rapport annuel, l'occasion pour les membres d'être au courant du travail réalisé dans les différents départements et de revenir sur les priorités de l'année qui vient de s'écouler.

Les priorités pour l'année 2019-2020 sont les suivantes:

- Accroître les activités dédiées à la clientèle
- Accroître l'offre de service du département de l'éducation
- Organiser la célébration entourant le 40^e anniversaire du GAIHST.

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2019-2020

Julie Tremblay

Présidente

Mathieu Santos-Bouffard

Vice-président

Eveda Nosistel

Trésorière

Sarah Barsalou

Secrétaire

Claudia Abaunza

Administratrice

Mélanie Masson

Administratrice

Jennifer Boucher

Administratrice

Michèle Letendre

Administratrice

Le GAIHST s'implique

Juristes Urbains



Au mois d'août et septembre, le GAIHST était présent à deux reprises au marché Jean-Talon dans le cadre des Juristes Urbains, une initiative mise en place par Juri-pop, pour donner de l'information sur les services que nous offrons et pour informer les passants sur le harcèlement au travail. Merci à Marianne et Denise pour leur implication lors de ces journées.

Festival du Cinéma Israélien de Montréal



Festival du Cinéma Israélien de Montréal

27 mai · 🌐

🗣️ Ils en parlent: WORKING WOMAN sur i24News Mardi 28 mai à 19h (s-t français)

Un film volontairement engagé dans le mouvement phénoménal #metoo

"Un film très juste et d'une actualité brûlante." Le Parisien

Ce film sera suivi d'une discussion

BILLETTERIE : <https://csuq.ticketaccés.net/fr/organisation/>



Le 28 mai dernier, le Group d'aide a participé à une discussion suite à la projection du film *Working*

woman, dans le cadre du Festival du Cinéma Israélien de Montréal.

Le Groupe d'aide était heureux de pouvoir répondre aux questions des personnes dans la salle et de parler du harcèlement sexuel en milieu de travail.



"WORKING WOMAN"
UN FILM ISRAËLIEN SUR LE HARCÈLEMENT AU TRAVAIL

SOUDAN: LE PRÉSIDENT DÉCHU OMAR EL-BÉCHIR TRANSFÉRÉ EN PRISON

VIDEO.I24NEWS.TV

"Working Woman", un film israélien sur le harcèlement au travail | I24NEWS

Victoire au Tribunal des droits de la personne pour une victime de harcèlement sexuel au travail

Le Tribunal accorde 20 000 \$ en dommages moraux et 6 000 \$ en dommages punitifs à la plaignante, qui travaillait en restauration.

Personne ne devrait se sentir humilié, non digne de respect ou craindre pour sa sécurité dans son milieu de travail, a conclu le Tribunal des droits de la personne dans une décision rendue le 3 juin 2019.

Dans cette décision caviardée, intitulée *Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (V.L.) c. Desormeaux*, le Tribunal a reconnu que Jean Desormeaux avait tenu des gestes et des propos à caractère sexuel à l'égard de son employée, la plaignante, V... L... lors de son emploi auprès de celui-ci, compromettant ses droits selon la *Charte des droits et libertés de la personne* (la Charte). Pour cette raison, le Tribunal a accordé 20 000\$ à titre de dommages moraux et 6 000 \$ à titre de dommages punitifs à la plaignante.

Selon la décision, Mme L... fut engagée par M. Desormeaux en 2011, quand elle venait tout juste de terminer l'école secondaire. À ce moment, M. Desormeaux était président et secrétaire d'un établissement de restauration rapide sur la Rive Sud de Montréal. Au moment de son embauche en tant que commis à temps partiel, Mme L... avait 18 ans; M. Desormeaux en avait environ 45.

M. Desormeaux aurait fait des premiers commentaires à connotation sexuelle lors de l'entrevue de la plaignante. Celui-ci aurait dit qu'il devrait parler à son associée et conjointe avant d'engager Mme L..., parce que la plaignante était « une belle jeune fille » qui risquait de rendre sa conjointe jalouse. Croyant qu'il s'agissait d'une blague, la plaignante a décidé d'accepter l'offre d'emploi de monsieur.

Lors de sa formation, M. Desormeaux lui aurait frôlé les seins avec ses bras lorsqu'il s'approchait d'elle pour lui montrer comment couper les légumes. Lorsqu'il se déplaçait derrière elle, il la frôlait avec « son avant » en lui disant « t'es belle aujourd'hui ». Par la suite, les contacts physiques de ce genre se sont répétés presque chaque jour, la rendant inconfortable.

Les agissements à connotation sexuelle de monsieur ont empiré au long de l'emploi de Mme L.... M. Desormeaux lui disait souvent qu'elle était belle et sexy, des fois devant le personnel, et même devant la clientèle. Il lui aurait offert, à une douzaine de reprises au cours de l'année qui a suivi son embauche, d'aller faire « un tour de la ville à 1 000 \$ en limousine » en soirée, alcool fourni. Elle refusait à chaque fois. Monsieur aurait aussi dit à la plaignante qu'il « aimerait la voir » avec une de ses collègues de travail, et à plusieurs fois lui aurait proposé « une petite vite dans le *back-store* ». Pendant que la plaignante avait un amoureux, M. Desormeaux lui aurait tenu les propos suivants : « Pourquoi il peut te baiser, mais pas moi ». La plaignante a témoigné avoir été inconfortable par rapport aux agissements de monsieur, mais considérait ne pas être en position de lui dire de cesser ce genre de comportement.

Mme L... a été congédié en mai 2013 après avoir manqué une journée de travail pour cause de maladie. Sur le coup, elle dit avoir été soulagée de ne plus devoir retourner travailler pour M. Desormeaux. Les 6 prochains mois, par contre, ont été difficiles : la plaignante avait perdu tout espoir dans le marché du travail, et a dû à plusieurs reprises appeler la ligne téléphonique « Allo, j'écoute ».



Écrit par:
Nathalie Laflamme
Intervenante
en relation d'aide

Quelques mois après la fin de son emploi, Mme L... a décidé de parler à son père de ce qui s'était passé avec M. Desormeaux. Cette conversation l'a poussée à adresser une mise en demeure à M. Desormeaux et, suite à sa réponse agressive, de porter plainte à la *Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse* (CDPDJ).

La CDPDJ, qui représentait Mme L... dans cette affaire, alléguait que Jean Desormeaux avait porté atteinte au droit de Mme L... à des conditions de travail exemptées de harcèlement et de discrimination fondée sur le sexe, ainsi qu'à sa dignité, en contravention aux articles 4, 10, 10.1 et 16 de la *Charte des droits et libertés de la personne*.

Le Tribunal a réitéré que « la définition même du harcèlement implique que les conséquences de cette contravention aux droits fondamentaux d'une personne sont sérieuses sur les victimes ».

Le Tribunal a reconnu que le comportement de M. Desormeaux était difficile à supporter pour Mme L..., qui ne se sentait pas à l'aise de remettre son patron à sa place de peur de perdre son emploi. La plaignante s'est sentie humiliée et non respectée par rapport à cette situation, son estime de soi en a grandement souffert, et il a fallu de longs mois pour confronter la situation et le sentiment de honte qui en a été induit, avant de reprendre suffisamment confiance en elle pour pouvoir réorienter sa carrière, a estimé le Tribunal. 20 000 \$ en dommages moraux ont donc été accordés à la plaignante.

Le Tribunal a noté que M. Desormeaux reconnaissait que son comportement était inapproprié, mais qu'il minimisait et niait l'impact que son comportement a eu sur la plaignante. Le Tribunal n'était pas du même avis : « Un homme de 45 ans qui, comme M. Desormeaux, se décrit comme un mâle alpha, n'ignore pas le pouvoir qu'il peut avoir sur certaines personnes. Il a usé de ce pouvoir autant qu'il a pu sur Mme L... »

-FIN-

Présentation des stagiaires 2019-2020

Andreea



Bonjour,

Je m'appelle Andreea Zota et je suis étudiante au baccalauréat en criminologie de l'Université de Montréal. Cet été, j'ai eu l'opportunité de travailler au GAIHST dans le cadre du programme Emploi d'été Canada comme intervenante dans le département de relation d'aide. Cette expérience s'est avérée fort enrichissante et mon aventure se poursuivra en tant que stagiaire jusqu'en mars 2020.

Les enjeux touchant à la victimologie, à la cause féminine et à l'égalité me passionnent particulièrement. Ainsi, le groupe d'aide est l'endroit idéal pour apprendre, mettre à profit mes connaissances et avoir une première expérience dans le milieu de la relation d'aide. Je souhaite, en tant que future criminologue, être à l'écoute des besoins des personnes qui vivent des situations difficiles et développer une approche empreinte des valeurs de respect et d'entraide promues par l'organisme.

Mes journées de présence au GAIHST, pour cet automne, seront du lundi au mercredi. Il me fera plaisir de vous accompagner dans vos démarches.

Au plaisir de vous rencontrer,

Andreea Zota

Maude



Bonjour,

Je suis étudiante en criminologie à l'Université de Montréal. Je complète présentement ma troisième et dernière année d'étude au baccalauréat, et je suis ravie de pouvoir me joindre à l'équipe du GAIHST en tant que stagiaire au courant de celle-ci.

Depuis aussi longtemps que je puisse me souvenir, j'ai toujours voulu aider les gens. À mon arrivée à l'université, les questions relatives aux personnes victimes, leurs droits et les recours à leur disposition m'ont énormément parlé, c'est pourquoi le travail accompli par le GAIHST m'interpelle particulièrement. Subir du harcèlement au travail est une épreuve difficile à surmonter seul, je pense donc qu'il est essentiel d'offrir de l'écoute et du soutien à ceux qui en subissent.

Je remercie d'avance les membres de l'équipe du Groupe d'Aide, ainsi que sa clientèle. C'est grâce à eux si j'aurai la chance de parfaire mes compétences en tant qu'intervenante et de mieux comprendre ce que peuvent vivre les victimes de harcèlement au travail. Je souhaite que mon passage au sein de l'organisme puisse y faire une différence, de la même façon qu'il saura se montrer enrichissant et inspirant pour moi.

Au plaisir,

Maude Moffet

Leyla



Bonjour,

Je m'appelle Leyla et je suis étudiante en droit à l'Université de Montréal. Avant cela, j'étudiais en sociologie à l'université Concordia. Ayant à cœur les enjeux reliés aux inégalités sociales et à la discrimination, j'ai entrepris mes études dans mon domaine actuel afin de m'outiller à mieux appréhender ces problèmes et à contribuer, du moins j'espère, à les éliminer.

Étant donné qu'aucun cas de harcèlement n'est le même, mon rôle au GAIHST pour la durée de l'année scolaire sera principalement celui de faire de la recherche. J'aurai également le plaisir d'animer un café-rencontre à thème juridique au courant du mois d'octobre.

En espérant vous y voir en grand nombre,

Leyla Chaachay

Présentation des stagiaires 2019-2020

Emily



Bonjour!

Je m'appelle Emily et je suis étudiante au baccalauréat en droit à l'Université de Montréal. Mon parcours universitaire a commencé avec un baccalauréat en criminologie, que j'ai complété à la même université. J'y ai développé un grand intérêt pour la relation d'aide et un désir d'aider les autres que je comble actuellement avec un emploi étudiant en intervention auprès de jeunes et de leurs parents.

C'est aussi lors de mes études que j'ai eu la pique et la curiosité qui m'a mené vers le droit, voie que je poursuis actuellement.

J'ai réalisé avec le temps que des questionnements de nature juridique peuvent prendre une grande place et être une source anxieuse supplémentaire lorsqu'on vit déjà des difficultés personnelles, comme du harcèlement au travail. Tout le monde mérite de vivre et de s'épanouir dans un environnement de travail sain et sans harcèlement.

Je suis très heureuse de me joindre à l'équipe du GAIHST en tant que stagiaire en droit pour l'année 2019-2020 et motivée à l'idée de pouvoir échanger avec vous et de vous accompagner du mieux que possible en soutien à la défense de vos droits.

Au plaisir de vous rencontrer,
Emily Lapointe-Carpenter

Marie



Bonjour,

Je m'appelle Marie et je suis étudiante au baccalauréat combiné de droit civil et common law à l'Université McGill. Féministe impliquée depuis plusieurs années, j'ai notamment réalisé un mandat d'un an en tant que coordonnatrice aux relations et communications à la Fédération étudiante collégiale du Québec et je me suis impliquée comme co-responsable des médias et des relations au sein de l'exécutif canadien de Law Needs Feminism Because. De plus, j'ai été coordonnatrice du volet collégial et chargé de projet de l'organisme Sans oui, c'est non! dont la mission est la lutte contre les violences à caractère sexuel dans les établissements postsecondaires.

C'est l'approche multidisciplinaire, les nombreuses initiatives originales (notamment les cafés-rencontre) et l'expertise incontestable du GAIHST dans le domaine du harcèlement au travail qui m'ont poussé à appliquer comme stagiaire pour l'année.

Il me fait donc plaisir de me joindre à l'équipe du GAIHST pour l'automne 2019 et l'hiver 2020 en tant que stagiaire en droit. Le travail est une composante essentielle du quotidien de nombre de personnes et toute personne a le droit d'exercer son travail dans un milieu exempt de toutes formes de harcèlement.

Je serais présente les jeudis de chaque semaine pour vous écouter et donner de l'information au sujet des différents recours qui existent lorsqu'il est question de harcèlement psychologique ou sexuel au travail.

Au plaisir de vous rencontrer!

J'ai un profond respect pour l'immensité du travail accompli par le Groupe d'aide et d'information sur le harcèlement au travail de la Province de Québec.

Marie Pilote

Présentation des stagiaires 2019-2020

Alexandre



Bonjour à toutes et à tous,

Mon nom est Alexandre Boudry et j'ai l'immense privilège de faire partie de la nouvelle équipe de stagiaires du G.A.I.H.S.T pour l'année 2019-2020.

Je suis présentement dans ma troisième année du baccalauréat en travail social à l'Université du Québec à Montréal. Je souhaite ensuite entreprendre des démarches pour assister les personnes victimes d'actes criminels vers un retour à un mode de vie équilibré et dans leur processus d'émancipation.

Avant d'arriver au G.A.I.H.S.T, j'ai travaillé comme intervenant-animateur auprès d'une clientèle en déficience intellectuelle. Les enjeux liés à la déficience intellectuelle ainsi que le dévouement à leur épanouissement dans la vie sociale sont des thèmes ayant énormément contribué à mon parcours scolaire ainsi que professionnel.

Pouvoir être stagiaire au G.A.I.H.S.T représente pour moi une opportunité unique d'approfondir et d'enrichir mes connaissances vis-à-vis de la relation d'aide, mais aussi, des différentes lois et procédures entourant le harcèlement au travail. Je me considère sincèrement très choyé de pouvoir faire partie d'une équipe aussi dévouée et à l'écoute de sa clientèle.

À bientôt,

Alexandre Boudry

Formation des stagiaires 2019 - 2020



De gauche à droite: Marie, Emily, Maude, Camille (superviseure des stagiaires), Leyla, Andreea et Alexandre.

Chaque année, le Groupe d'aide offre à ses stagiaires une journée de formation complète au début de leur stage afin de leur permettre de bien cerner la cause du harcèlement au travail, la procédure de traitement des dossiers et de façon générale, le fonctionnement du Groupe d'aide. C'est aussi l'occasion de pouvoir échanger avec toute l'équipe.

Nous souhaitons une belle année aux stagiaires!

La méditation

Écrit par:

Sarah Ouellet - Animatrice de cafés-rencontres d'été

Dans le cadre de nos Cafés-Rencontres d'été, nous avons fait deux séances ayant pour thème la méditation. Lors de ces séances, en plus de tester différents types de méditation, nous avons explorés les divers avantages qui y sont reliés et avons vu quelques conseils pour la pratiquer dans notre quotidien.

Combien de temps et dans quel contexte devrait-on pratiquer la méditation?

Pour commencer, la méditation a plusieurs côtés positifs. En effet, certaines études ont prouvé, que la méditation pleine conscience aide à soulager les symptômes du stress et de la dépression. D'autres types de méditation comportent aussi plusieurs avantages, par exemple : augmenter la tolérance à la détresse, renforcer la mémoire, la concentration et la confiance en soi, réduire l'agressivité et améliorer le sommeil et les relations interpersonnelles.

Pour pratiquer la méditation, il n'y a pas de durée favorable recommandée pour assurer son efficacité. Lorsqu'on fait quelque chose qu'on aime et qui nous fait du bien, en général, on ne pense pas au temps. Si nous nous fixons une durée prédéterminée, nous perdons alors l'objectif principal de la méditation en nous concentrant sur nos attentes qui se transforment en source de stress. La durée de la méditation est propre à chaque individu.

Pour finir, il est important de ne pas perdre de vue la simplicité de la méditation. En effet, la méditation peut être pratiquée à plusieurs endroits. Elle peut être faite chez soi comme elle peut être faite en nature. Lorsque nous devenons plus expérimentés, il y a même moyen de la faire dans les lieux publics, par exemple au travail lors d'une réunion ou dans les transports en commun. La méditation peut être efficace même lorsqu'elle est effectuée que quelques minutes de manière ponctuelle.

Comment peut-on méditer à la maison, que devrait-on considérer?

Pour commencer, l'environnement. Il est important de trouver un environnement avec un niveau d'intimité élevé. C'est possible dans un endroit bruyant, mais ce sera moins favorable à la concentration. Il faut choisir un endroit favorisant votre bien-être, un endroit où vous vous sentez confortable. Il peut être soit intérieur ou extérieur. L'endroit n'a pas besoin d'être grand, un environnement étroit peut parfois favoriser un sentiment de sécurité et ainsi aider la concentration.

Ensuite, l'odorat. Faire brûler de l'encens ou diffuser une odeur que vous aimez peut favoriser votre concentration et rendre le moment plus agréable en soi.

Pour poursuivre, l'ouïe. Se mettre des écouteurs est primordial si aucun endroit non bruyant n'est à votre disposition. Vous pouvez écouter une méditation guidée sur un téléphone ou un ordinateur. Écouter une musique paisible ou des sons (gouttes d'eau, vent, etc.) qui favorisent votre concentration et vous calment peut être plaisant.

Finalement, il ne faut pas oublier de considérer l'équipement. Un coussin confortable ou une couverture épaisse pourrait être intéressant afin de ne pas être distrait par un inconfort. Si la position assise ne vous convient pas, vous pouvez utiliser une chaise sans problème. Décorez votre environnement avec ce que vous aimez (bibelots, draps, diffuseurs, etc.). Si vous n'avez pas une pièce propice à la méditation, vous pouvez utiliser un rideau ou un paravent pour isoler votre espace.

Babillard

Ca fait pas partie d'la job!

Encan en ligne du GAIHST



Ca fait pas partie d'la job!

APPEL À CONTRIBUTIONS

POUR L'ENCAN EN LIGNE DU GAIHST

DU 15 NOVEMBRE AU 8 DÉCEMBRE 2019

Vous souhaitez offrir un produit, un service ou nous référer un commanditaire?
Contactez-nous au 514 526-0789 ou à info@gaihst.qc.ca !

Cette année, l'encan en ligne du Groupe d'aide aura lieu du **15 novembre au 8 décembre 2019**. Trois semaines durant lesquelles vous pourrez miser sur des articles depuis le confort de chez vous!

Pour que notre encan soit encore plus attrayant et populaire, nous avons besoin de

vous! N'hésitez pas à nous référer des commanditaires potentiels ou à en parler dans votre réseau. Chaque don est important et nous aidera à atteindre nos objectifs. De plus, restez à l'affût, car nous vous annoncerons bientôt nos premiers commanditaires sur notre page Facebook.

Activité créative dans le cadre de l'encan en ligne

De plus, nous vous proposons une autre façon de vous impliquer dans notre encan, soit par une activité créative qui aura lieu le vendredi 25 octobre à 13h30. Nous décorerons des céramiques au Café Céramic à Montréal, et celles-ci seront mises aux enchères lors de notre encan. Si vous souhaitez plus d'information ou vous inscrire, contactez-nous au 514 526-0789. Notez que les places sont limitées et que les inscriptions doivent être faites avant le 18 octobre 2019.



Concours West-Jet



Dans notre info-GAIHST de février 2019, nous vous informions que madame Marianne Crépel était l'heureuse gagnante du concours WestJet, organisé dans le cadre de notre encan en ligne 2018 et qui mettait en jeu deux billets d'avion aller-retour pour une destination au choix desservie par WestJet.

C'est à Londres qu'elle et son conjoint ont décidé de s'envoler. Vous avez pu voir une partie de ce voyage grâce aux belles photos qu'ils nous ont envoyés et que nous avons ensuite publiés sur notre page Facebook. Merci à vous deux pour ce beau partage et merci encore à WestJet, généreux commanditaire de l'encan en ligne du GAIHST 2018!

Cafés-rencontres d'été



Ci-dessus de belles photos qui témoignent de deux de nos Cafés-rencontres de cet été. L'un était un café-rencontre libre en plein air et l'autre, une séance de yoga en soirée offerte généreusement par Mme Karina René. Cet été le GAIHST a augmenté le nombre de ces Cafés-rencontres et les participant(e)s ont répondu présent(e)s aux activités proposées. Merci donc à Sarah et à toutes celles et ceux qui, par leur présence, ont fait de ces Cafés-rencontres d'été, un moment de partage et de convivialité.

Trousse du Regroupement québécois de la danse

Le Regroupement québécois de la danse a mis sur pied une plateforme interactive contre le harcèlement dans le milieu culturel qui s'intitule **Il était une fois...de trop**. Le site se décline en trois parties: *Comprendre le harcèlement*, *Reconnaître le harcèlement* et *Prévenir le harcèlement*. Au fil de la navigation, des vidéos d'animation et des capsules d'experts permettent une meilleure compréhension des problématiques propres au harcèlement. Pour vous rendre sur la plateforme interactive: <https://www.unefoisdetrop.ca/>

Bienvenue aux bébés du GAIHST!



Sur une note plus personnelle, le Groupe d'aide souhaite féliciter Sonia Vallières, intervenante au département de relation d'aide, et Jean-Pierre Gamache, pour la naissance de leur petite Camille. Olivia et Nathan devaient être très heureux d'accueillir leur petite sœur.

Nous tenons également à féliciter madame Julie Tremblay, présidente du conseil d'administration du GAIHST, et Louis-Philippe Bigras, pour la naissance de leur petite Alice.



L'équipe 2019/2020 à votre service:

Cindy Viau | Directrice générale

Laura Garnier | Chargée de projets

Diana Mendoza | Collaboratrice - Assistante chargée de projets

Samia Belouchi | Intervenante

Camille Chicoine-Gagnon | Intervenante

Sonia Vallières | Intervenante (Congé)

Yann Morin | Intervenant

Myriam Blain-Levert | Intervenante en service social

Sarah Bédard | Formatrice - services aux entreprises

Stagiaires

Andréa Zota - Criminologie

Maude Moffet - Criminologie

Emily Lapointe-Carpenter - Droit

Leyla Chaachay - Droit

Marie Pilote - Droit

Alexandre Boudry - Travail social



fb.me/gaihst



[linkedin.com
/company/
groupedaide](https://www.linkedin.com/company/groupedaide)



[@GAIHST](https://twitter.com/GAIHST)

2231, rue Bélanger,
Montréal (Québec) H2G 1C5
Téléphone : 514.526.0789

Télécopieur : 514.526.8891
Courriel : info@gaihst.qc.ca
Site Web : www.gaihst.qc.ca