



Trousse

Limites
personnelles pour
un épanouissement
SANS LIMITES

Prévention de la violence sexiste

Un projet financé par
Femmes et Égalité
des genres Canada
par l'entremise de la
Fondation canadienne
des femmes

Trousse *Limites personnelles*

Avis aux lecteurs.rices

Les principes sur lesquels repose cette trousse suggèrent que les activités proposées ne devraient pas toutes être mises en place en même temps. Les lectrices devraient y aller à leur propre rythme. Les activités peuvent aussi être utilisées en tant qu'outils de prévention.

Cette trousse offre également une liste de ressources où les lectrices peuvent obtenir de l'aide supplémentaire le cas échéant.

Enfin, veuillez prendre note que dans l'unique but d'alléger le texte, la forme féminine a généralement été privilégiée.

Objectif

L'objectif de cette trousse *Limites personnelles pour un épanouissement sans limites* est de créer une capacité de communauté et de s'assurer que les femmes, les filles, les personnes trans, bispirituelles et non binaires et toutes les autres personnes marginalisées à cause de leur genre et vivant avec des handicaps, de même que leurs allié.e.s, possèdent les informations, les outils et l'appui nécessaire pour réagir à l'augmentation de la violence à l'endroit de ce sous-groupe de personnes, exacerbée par la pandémie. Cette trousse a aussi été conçue comme outil de prévention.

Remerciements

Cette trousse *Limites personnelles pour un épanouissement sans limites* a été préparée par la Vibrant Healthcare Alliance et financée par Femmes et Égalité des genres Canada par l'entremise du fonds d'urgence de la COVID-19 de la Fondation canadienne des femmes. Cette trousse est le fruit du travail de Lucy Costa Nyman, notre coordonnatrice de soutien par les pairs, et de ses efforts pour centraliser les expériences des femmes handicapées et créer une capacité de communauté.



Table des matières

1. Contexte	1
2. Introduction	5
3. Comprendre les limites	6
4. Créer ses propres cercles sociaux	10
5. Reconnaître, définir et renforcer ses limites	12
6. Définir des limites pertinentes pour soi	
1) Physiques	18
2) Émotionnelles/mentales	22
3) Sexuelles	25
4) Spirituelles	27
5) Médias sociaux	28
6) Financières	29
7) Rencontres amoureuses	31
7. Activités d'auto réflexion	35
1) Qui suis-je ?	36
2) « Brigades » A.F.I.	41
3) Messages internes et pourriels	43
4) En terre élastique	47
5) « Semer le trouble »	50
6) Créer ses propres eaux calmes	52
7) Intersections	55
8) Revendiquer notre intimité	57
9) Signaux d'alarme	59
a) W.D.A.A.G & G.A.P	62
b) W.D.A.A.G & G.A.P Strong!	63

10) Créer ses propres S.O.S.	64
a) Pierres apaisantes	65
b) Mots et mantras	66
c) Visualisation	67
d) Affirmations	68
e) Coloriage	68
f) Tenue de journal	69
g) Liste de gratitude	70
8. Créer une équipe de filet de sécurité	71
9. Ressources	75



« Mes limites personnelles créent un environnement calme et sécuritaire autour de moi. »

Vibrant Healthcare Alliance

Vibrant Healthcare Alliance (Vibrant) est un organisme sans but lucratif qui offre de nombreux services à ses quatre sites situés dans la grande région de Toronto et qui a un statut d'organisme de bienfaisance enregistré. Vibrant offre des services de soins de santé, des programmes de promotion de la santé aux aîné.e.s, aux jeunes et aux personnes handicapées, de même que des services de logement supervisé pour les personnes handicapées suivant les principes de la philosophie de Vie autonome.

Fondement

L'établissement de limites saines est ce qui définit des relations personnelles saines. L'érosion de ces limites ou des limites qui sont mal définies peuvent mener à des facteurs de stress ayant comme résultat des interactions violentes, surtout dans des relations qui incluent des personnes dépendantes ou marginalisées à cause de leur genre. La violence sexiste est un enjeu de santé publique et un défi continu auquel fait face ce sous-groupe de personnes. Les répercussions sur la santé vont bien au-delà des blessures directes physiques ou émotionnelles ; ces répercussions sont vastes, elles peuvent durer longtemps et peuvent être sévères.

Des études ont démontré que les personnes handicapées sont plus sujettes à être victimes de toutes les formes de violence. Cela peut être attribué à leur manque d'autonomisation dans la prise de décisions concernant plusieurs aspects de leur vie, incluant leurs soins.

Souvent, les personnes font face à de nombreux obstacles qui peuvent les empêcher de recevoir de l'aide et de l'appui pour les aider à se protéger de situations malsaines et possiblement abusives. Le fait d'être « dépendantes » d'autres personnes pour l'accomplissement d'activités quotidiennes essentielles accroît les risques d'abus de la part de membres de la famille, de professionnel.le.s de soins de la santé et d'étranger.ère.s qui ont un accès légitime à leur domicile et à leur corps afin de fournir des soins personnels intimes ou des procédures de soins de santé.

Cette trousse a été créée en fonction des expériences, des stratégies et des pratiques émergentes afin d'éduquer les lectrices sur la création de limites personnelles et d'aider à mitiger la formation de relations malsaines, tout en abordant les enjeux psychologiques et sociaux impliqués dans la violence envers les femmes, les filles, les personnes trans, bispituelles, non binaires et les autres personnes marginalisées à cause de leur genre et vivant avec des handicaps.

Vibrant W.D.A.A.G iT W.D.A.A.G iT et W.D.A.A.G

W.D.A.A.G iT (Women with Disabilities Action Awareness Group in Toronto) est un groupe de support par les pairs de Vibrant Healthcare Alliance et existe depuis 2002.

Ce collectif a été formé afin de combler une lacune dans les services en offrant des espaces pour les personnes s'identifiant comme femme ou fille et vivant avec des handicaps, afin qu'elles puissent développer des aptitudes de mentorat, de leadership, de défense des intérêts et de facilitation dans un cadre d'appui pour les pairs, ce faisant créant des sentiments d'identité, de dignité et de fierté de groupe.

W.D.A.A.G iT et *La rue, la nuit, femmes sans peur!*

En 2004, W.D.A.A.G iT a contacté le Toronto Rape Crisis Centre (TRCC) pour s'impliquer dans la planification de l'événement annuel *La rue, la nuit, femmes sans peur!* (Take Back the Night - TBTN) et former un partenariat avec TRCC. Par l'entremise de bénévoles formé.e.s par des femmes handicapées membres du groupe W.D.A.A.G iT et de la communauté en général, une « super équipe » a été formée. Ainsi,

W.D.A.A.G est le regroupement communautaire plus élargi pour les personnes s'identifiant comme femme ou fille et vivant avec des handicaps, et qui aborde les déterminants de la santé par l'entremise de groupes, d'événements, d'ateliers et d'appui individuel par les pairs. En favorisant des espaces d'appui par les pairs pour les personnes s'identifiant comme femme ou fille et vivant avec des handicaps de même que leurs allié.e.s, le regroupement autonomise ses membres et offre un environnement sain où ces personnes sont en contrôle de tous les aspects de leur vie, incluant les soins de santé. En suivant les lignes directrices de la philosophie de Vie autonome, les participantes sont responsables de leurs propres décisions et de leurs choix, ce qui les autonomise encore plus.

l'accessibilité et la représentation des femmes, des filles, des personnes trans, bispirituelles, non binaires et d'autres personnes marginalisées à cause de leur genre et vivant avec des handicaps sont assurées dans tous les aspects de l'événement, en mettant les femmes handicapées au cœur des rôles critiques de leadership et de défense des intérêts lors de TBTN, créant intégrité, dignité et unité.

W.D.A.A.G: : récupérer son identité

Les femmes, les filles, les personnes trans, bispirituelles, non binaires et les autres personnes marginalisées à cause de leur genre et vivant avec des handicaps croient qu'elles ont le droit de recevoir du soutien afin de reprendre le contrôle sur tous les aspects de leur vie, incluant les choix de style de vie, les soins de santé et leurs finances.

WDAAG veille à défendre et à rehausser la vie des femmes, des filles, des personnes trans, bispirituelles, non binaires et des autres personnes marginalisées à cause de leur genre et vivant avec des handicaps par l'entremise d'appui par les pairs dans un milieu où personne ne porte de jugement.

Suivant les principes du modèle de la « Vie autonome », les membres W.D.A.A.G considèrent les handicaps comme faisant partie de qui nous sommes et non un enjeu de soins de santé, tout en réalisant et reconnaissant que pour certaines d'entre nous, nos handicaps pourraient et doivent nécessiter des soins de santé.

Vénus virtuelle W.D.A.A.G : être en contact avec d'autres pendant COVID

Avant COVID-19

Plusieurs de nos programmes avaient été conçus pour remédier à l'isolement des femmes, des filles, des personnes trans, bispirituelles, non binaires et des autres personnes marginalisées à cause de leur genre et vivant avec des handicaps.

Depuis COVID-19

Les enjeux de solitude et d'isolement sont encore plus importants, nous rendant encore plus vulnérables.

Communiquer et être en contact avec d'autres

De nouvelles façons de communiquer et d'être en contact les unes avec les autres ont fait leur apparition dans notre vie quotidienne et cela a été un ajustement. Pour plusieurs d'entre nous, nos réseaux sociaux, nos sœurs, nos mères, nos grands-mères et nos ami.e.s ont fait la transition au mode virtuel.

Créer des mondes virtuels vénusiens

Bien que ce type d'espace nous rassemble, pour certaines, cet univers virtuel les laisse confuses. En combattant l'isolement, en rehaussant nos réseaux de sécurité et en nous appuyant les unes les autres à travers cette situation COVID, cela nous rassemblera encore plus dans notre cheminement virtuel.

Introduction– Trousse *Limites personnelles* pour un épanouissement sans limites

Les femmes, les filles, les personnes trans, bispirituelles, non binaires et les autres personnes marginalisées à cause de leur genre et qui vivent avec des handicaps font face à des défis au cours de leur vie qui ne sont pas reflétés ou reconnus dans la communauté en général.

Elles font face à un risque beaucoup plus élevé d'agression, de violence et d'autres formes de traumatisme que les femmes, les filles, les personnes trans, bispirituelles, non binaires et les autres personnes marginalisées à cause de leur genre et qui n'ont pas de handicap.

En plus de la violence sexiste, elles font aussi face à des traumatismes provenant de membres de la famille, d'am.e.s, de personnes soignantes, d'étranger.ère.s et d'autres, peu importe leur genre.

Avec le soutien des pairs W.D.A.A.G iT agissant à titre de mentor, cette trousse a été conçue pour aborder ces enjeux et appuyer les femmes, les filles, les personnes trans, bispirituelles, non binaires et autres personnes marginalisées à cause de leur genre et qui vivent avec des handicaps dans leur cheminement en reconnaissant, créant et renforçant les limites personnelles à titre de prévention et pour diminuer le risque d'avoir des relations malsaines et de se retrouver dans des situations malsaines.



Rehausser vos aptitudes concernant les limites sans porter de jugement

Les activités ci-dessous aideront les participantes à découvrir, explorer et rehausser leurs aptitudes concernant les limites personnelles, sans porter de jugement sur soi.

Les personnes qui utilisent cette trousse peuvent compléter les activités suivantes afin de renforcer leurs limites personnelles et leurs stratégies d'adaptation :

- Activités d'auto-réflexion
- Propositions d'introspection
- Stratégies pour prendre conscience de soi-même
- Mesures pour acquérir des limites personnelles et de la vigilance



Activités d'auto-réflexion

Activités qui permettront aux participantes d'identifier et d'explorer les limites personnelles en lien avec les personnes qui interagissent avec elles et les situations auxquelles elles font face.

Propositions d'introspection

Énoncés et stratégies qui pourraient être utiles aux participantes et que ces dernières pourraient incorporer dans leur vie.

« Reconnaître et respecter ma valeur personnelle représente le début de mon nouveau cheminement. » - Une femme handicapée

Stratégies pour prendre conscience de soi-même

Activités de pratique qui amélioreront les aptitudes pour l'établissement de limites personnelles

Mesures pour acquérir des limites personnelles et de la vigilance

Activités interactives avec approche plus directe

Mises en lumière W.D.A.A.G

Suggestions et conseils pratiques que les participantes peuvent incorporer dans leur vie.

Si vous utilisez cette trousse et qu'à un moment vous avez l'impression d'être à risque de vous blesser ou d'être blessée par quelqu'un d'autre, nous vous encourageons à contacter une personne en qui vous avez confiance et d'utiliser les ressources offertes à la fin de ce document.



“ En moi a fleuri une forte résilience, et je me suis réveillée puissante et libre. ”



Limites personnelles

Les limites personnelles sont critiques pour nous aider à rester en sécurité dans notre vie quotidienne. Pour plusieurs femmes, filles, personnes trans, bispirituelles, non binaires et autres personnes marginalisées à cause de leur genre et vivant avec des handicaps, les limites personnelles pourraient ne pas faire partie de notre vie, et ainsi nous n'avons jamais appris à les reconnaître, les créer et les renforcer.

Les limites personnelles peuvent être d'ordre :

- physique
- émotionnel et mental
- sexuel
- spirituel
- financier
- et aussi porter sur les médias sociaux et les rencontres amoureuses

Rappelez-vous que chaque personne est unique et que ces composantes peuvent être utilisées de façon différente pour que chacune puisse s'exprimer de façon optimale.

Cela peut être difficile de mettre en place des limites qui nous conviennent parfaitement. Lorsque nos limites personnelles sont trop rigides, elles peuvent nous empêcher de nouer des relations positives et enrichissantes.

Les communications peuvent être tendues, sans que nous ou notre interlocuteur.trice puissions être à l'aise ou être nous-mêmes, ce qui nous empêche de nous rapprocher des gens. C'est comme si l'on se protège de tous côtés par des murs de briques froids, nous refermant aux gens et aux expériences qui pourraient nous procurer chaleur, joie et épanouissement.



Lorsque les limites sont trop souples, le risque est élevé que d'autres personnes qui ne considèrent pas

nos besoins et nos décisions comme étant importants profitent de nous.

Voici ce qui pourrait se passer :

- Notre voix n'est pas écoutée et les autres parlent lorsque nous parlons.
- Nous pourrions être ignorées ou des personnes pourraient carrément nous éviter.
- Ceci augmente nos chances d'être verbalement, physiquement et sexuellement blessées tout en ayant notre intimité transgressée.

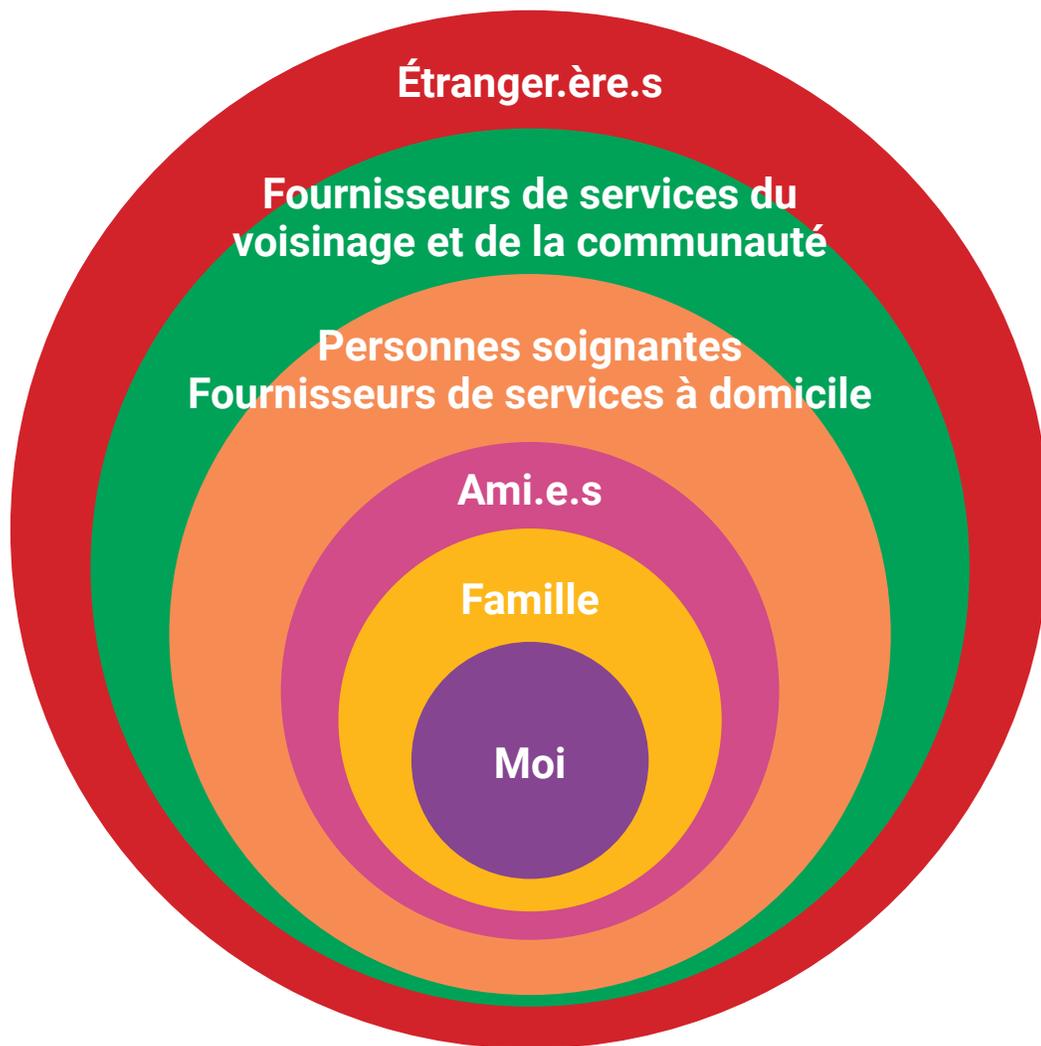
L'absence de limites personnelles est comme de l'eau renversée qui se répand partout sur le plancher, rendant la tâche de garder notre équilibre et de rester ferme presque impossible, comme si nos roues tournaient dans le vide.

Ce que nous recherchons, c'est un espace ou un milieu où nos limites personnelles contribuent à nouer des relations et des interactions saines.

C'est ainsi que nous trouverons un équilibre dans notre vie et créerons une expérience qui nous convient parfaitement !

Cercles sociaux

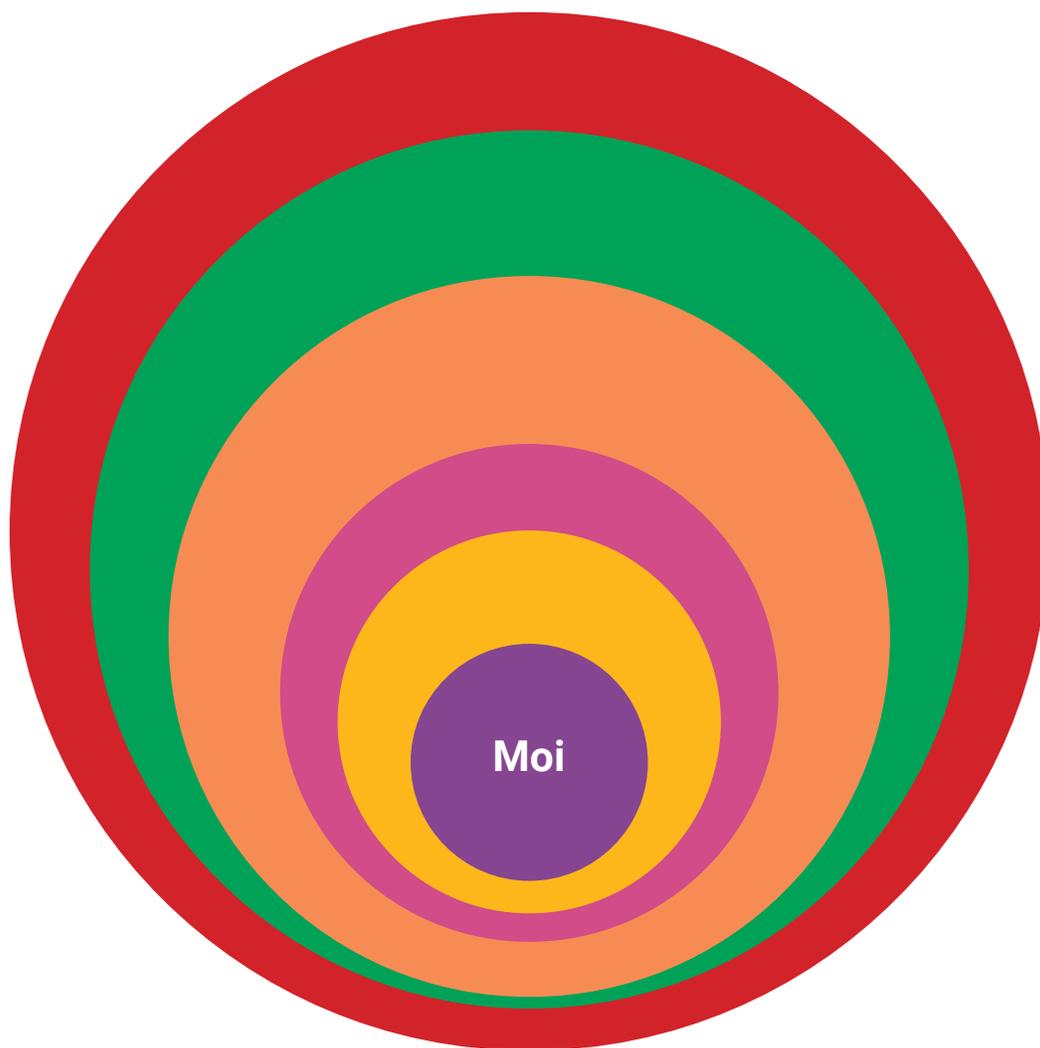
Les diagrammes ci-dessous représentent vos cercles sociaux et bulles sociales, et illustrent qui est dans votre vie et leur degré de proximité.



Cercles sociaux/bulles sociales

Ami.e.s	Famille	Fournisseurs de services à domicile
Voisin.e.s	Préposé.e.s aux bénéficiaires/ personnes soignantes	Fournisseurs de services communautaires
Autres	Étranger.ère.s	Autres

Créez vos propres cercles sociaux et bulles sociales



Reconnaître, définir et renforcer ses limites

1. Reconnaître (en prendre conscience, les nommer)

Afin d'établir nos limites personnelles, nous devons tout d'abord les définir.

Souvent, nous ne savons pas ou ne réalisons pas que nos limites personnelles ne sont pas en place. Cela prend du temps et de l'introspection pour découvrir ce qui ne fonctionne pas dans notre vie ou ce qui nous cause des malaises.

Pour prendre conscience des enjeux auxquels nous faisons face et que nous gérons, soit avec d'autres personnes, soit dans notre milieu, cela prend de la détermination.

Lorsque nous prenons le temps de reconnaître ces enjeux ou circonstances, ou d'en être consciente, cela nous permet de prendre le contrôle sur la situation.

Au début, la tâche de déterminer ce dont on a besoin pour établir des limites personnelles peut sembler insurmontable.

Souvent, cette tâche met en lumière d'autres aspects de notre vie qui sont malmenés ou dont nous ne sommes pas satisfaites.

Pour les femmes, les filles, les personnes trans, bispirituelles, non binaires et les autres personnes marginalisées à cause de leur genre et qui vivent avec des handicaps, cela peut être intimidant et terrifiant que de réaliser que des aspects de notre vie auraient besoin de limites personnelles.

Cette situation surgit fréquemment, ainsi nous encourageons celles qui souhaitent explorer les limites personnelles (prise de conscience et mise en place) à le faire sans porter de jugement envers soi-même.

Ce sera important de développer des stratégies qui guideront et appuieront ce processus.



Oui, vous pouvez

Affirmation



La force me révèle telle que je suis, dévoilant une puissante vérité qui habite en moi. Elle n'est peut-être pas visible, sa présence peut sembler nouvelle. Provoquée par les rayons d'un moment et captée par peu.

Reconnaître, définir et renforcer ses limites

2. Définir (les créer, les affirmer)

Définir ses limites personnelles représente la prochaine étape afin de créer un espace sécuritaire pour nous-mêmes.

Une fois que nous avons identifié une situation où une limite personnelle a besoin d'être définie, nous devons :

- Décider ce qui doit être mis en place pour que nous puissions nous sentir à l'aise dans cette situation et lors de possibles interactions futures.
- Conscientiser les gens autour de nous avec qui des limites personnelles doivent être mises en place.
- Informer ces personnes de ce que nous avons besoin qu'elles fassent afin d'améliorer la situation et leur indiquer comment nous réagirons si le comportement ou la situation continue.
- Ce processus requiert du temps et de la patience de la part de toutes les personnes impliquées.

Pour nous femmes, filles, personnes trans, bispirituelles, non binaires et autres personnes marginalisées à cause de notre genre et vivant avec des handicaps, c'est le moment où nous pouvons prendre le contrôle des aspects de notre vie qui ne nous satisfont pas et qui sont malmenés.

Nous devons nous donner l'espace nécessaire pour apprendre par essais et erreurs en fonction de nos circonstances personnelles.



Affirmation



Guidé par la lumière du jour, un oiseau chante sa détresse. Le chant du geai bleu m'interpelle et je ressens ma force, ma peur s'évanouit. Je ne « leur » permettrai pas de me couper les ailes, mon corps n'est pas leur marionnette.

Reconnaître, définir et renforcer ses limites

3. Renforcer (agir, déclarer)

Il pourrait y avoir une période d'ajustement tant pour les personnes avec qui nous avons établi des limites personnelles que pour nous-mêmes.

Il est important d'utiliser cette période pour réagir aux faux pas, c'est-à-dire l'oubli de nos limites personnelles.

Les personnes dans notre entourage enfreindront nos limites personnelles et les mettront au défi, elles ne nous écouteront pas.

- Soyez patiente pendant cette période où vous renforcerez vos limites personnelles.
- Rappelez-vous que ceci est un processus qui prend du temps.

Nous sommes responsables de faire le suivi pour le renforcement des décisions [limites personnelles] que nous avons prises.

- Prenez les mesures nécessaires pour indiquer à votre entourage que la situation doit changer. Si la situation ne change pas comme nous l'avions prévu, nous ne sommes pas responsables.

- Gardez le cap une fois que vous avez entamé votre parcours et ne tombez pas dans le piège de porter des jugements sur vous-même.

Si la conduite ou la situation continue après que nous avons essayé de la changer, nous pouvons mettre en place une politique de trois retraits pour les personnes impliquées, c'est-à-dire leur rappeler un maximum de trois fois qu'elles ont transgressé vos limites personnelles avant de mettre en place des conséquences.

- Lorsque les personnes de notre entourage n'écoutent pas ou ne respectent pas nos choix ou notre style de vie, elles transgressent nos limites personnelles. Il est important d'effectuer un suivi en fonction des limites personnelles que nous avons établies. Cela nous aidera à renforcer nos limites personnelles. Nous aurons peut-être besoin de quelques essais, mais un message clair et de la répétition nous aideront à mettre en place nos limites personnelles. Nommez, affirmez et déclarez vos limites personnelles!

Affirmation



La petite fille que j'étais a grandi comme un arbre, de façon magnifique, avec des membres courbés, uniques et forts. Et fiers et longs aussi, comme des branches qui tendent la main.

Établir des limites pour tous les aspects de sa vie

Vous pourriez vouloir établir des limites personnelles d'ordre physique, émotionnel, mental, sexuel, spirituel, pour les médias sociaux, d'ordre financier et pour les relations amoureuses.

Aucune limite personnelle n'est ancrée dans le béton. Les limites personnelles peuvent entrer en conflit avec d'autres aspects de votre vie. Quand cela survient, vous pouvez changer vos limites personnelles au moment où vous le jugez nécessaire.

Physiques

Les limites personnelles d'ordre physique que vous avez mises en place font partie des limites les plus importantes.

Les limites personnelles physiques incluent :

- votre espace personnel
- votre corps
- vos effets personnels
- comment vous recevez des soins
- ces limites peuvent aussi inclure vos relations amoureuses et le niveau de proximité physique que nous permettons

Nous sommes responsables de ces décisions. Si nous ne sommes pas à l'aise avec quelque chose, il pourrait être temps de considérer un changement.



Faire des changements peut prendre du temps et requérir une prise de conscience. La première étape est d'identifier ce qui doit être changé.

- Est-ce au sujet des personnes de votre entourage ? Les effets que vous possédez ? Peut-être s'agit-il de la façon dont une personne vous fournit des soins pour vos besoins quotidiens.
- Peut-être n'êtes-vous pas à l'aise avec la façon dont les personnes de votre entourage interagissent physiquement avec vous.
- Il peut s'agir d'un.e partenaire romantique, de membres de la famille, de personnel soignant ou d'ami.e.s.

L'identification de la source de notre malaise dans notre milieu physique pourrait être un signe que des changements doivent être effectués.



Ce qui doit changer



L'option la plus populaire est de dresser une liste, soit dans notre tête ou sur papier, mais il y a de nombreuses autres façons. Choisissez celle qui vous convient le mieux.

Une fois que vous avez préparé votre plan d'action, il est temps de discuter de ce plan avec la ou les personnes qui seront affectées par ces changements. Par exemple, s'il s'agit d'un changement dans une routine, un parent ou le personnel soignant pourrait être affecté. Assurez-vous que toutes les personnes qui ont besoin de connaître cette limite personnelle sont informées de cette nouvelle limite et qu'elles la comprennent. Idéalement, elles voudront incorporer ces nouveaux changements.

Il est également important d'informer ces personnes qu'il pourrait y avoir des conséquences si elles transgressent la limite personnelle, mais que nous sommes prêtes à leur accorder une période de transition d'une durée prédéterminée. Une astuce utile pour se rappeler ces changements pourrait être de mémoriser des indices afin de se rappeler que cette limite personnelle a été établie.



Rappelez-vous, nous sommes responsables des limites personnelles que nous avons établies et c'est à nous de décider si elles nous conviennent ou non. La première étape, c'est de communiquer en indiquant notre malaise.

Une façon de communiquer notre malaise peut être de dire : « Je ne suis pas à l'aise avec la façon dont ceci est fait. »

Il est aussi important d'établir des limites personnelles concernant nos effets personnels qui sont dans notre domicile comme des vêtements, des appareils ménagers et des téléphones. Les gens doivent traiter ces articles avec autant de respect et d'attention que s'il s'agissait des leurs. Décidez qui a le droit de toucher à vos effets personnels et dans quelles circonstances.

Si une personne veut emprunter ou utiliser un bien qui nous appartient avec notre permission, indiquez-lui quand elle doit retourner ce bien. Assurez-vous que cette personne comprend que vous lui faites confiance avec un bien de valeur et qu'elle est responsable de vous le retourner dans le délai prescrit. Indiquez-lui quelles pourraient être les conséquences si elle ne vous le retourne pas ou si elle ne vous écoute pas lorsque vous lui demandez de ne pas toucher à vos effets personnels sans votre permission.



Limites émotionnelles/mentales

Un autre domaine où nous pourrions vouloir définir des limites est notre bien-être émotionnel et mental.

Afin de définir des limites pour ce domaine, nous vous recommandons de choisir un moment où vous pouvez vous concentrer sur cette tâche. Ensuite, identifiez ce qui a un impact négatif sur vous, par exemple : des messages ou des mots prononcés à notre égard, une violation de notre vie privée, nos besoins physiques ou émotionnels qui ne sont pas comblés, ou nos émotions et nos préoccupations qui sont ignorées. Un exemple de violation de votre vie privée est lorsque quelqu'un lit votre journal personnel sans votre permission, ou encore entre dans votre espace sans cogner à la porte auparavant !

Lorsque notre bien-être émotionnel et mental est affecté, cela peut être difficile d'avoir le sentiment que l'on maîtrise notre vie. Même des activités quotidiennes peuvent représenter un défi à accomplir. Cela a aussi des répercussions sur notre estime de soi et notre capacité de prendre soin de nous-mêmes.

Les interactions émotionnelles avec les gens représentent un aspect essentiel de notre vie quotidienne. Peu importe s'il s'agit d'un membre de la famille, d'un.e partenaire romantique, de personnel soignant ou d'un.e ami.e, si ces interactions sont émotionnellement drainantes et ne sont pas mutuellement respectueuses, elles peuvent être blessantes, ne pas combler nos besoins et avoir un effet négatif sur nous.

Il est essentiel d'établir des limites personnelles concernant notre bien-être émotionnel et mental avec les gens de notre entourage. Il est aussi important de souligner qu'une situation peut nous affecter mentalement sans toutefois être visible extérieurement.

Le processus de mise en place de limites émotionnelles et mentales prend du temps et de la patience de la part de toutes les personnes impliquées.

Avec le temps, communiquer avec les personnes de notre entourage peut contribuer à développer des relations mutuellement respectueuses.

Nos pensées, nos opinions et nos émotions n'appartiennent qu'à nous et nous sommes les seules à pouvoir décider ce que nous partageons avec les autres.

Une fois que nous avons décidé de ce que nous voulons faire, nous pouvons nous demander s'il s'agit d'une réaction positive (utile) ou négative (non utile) à la situation.

Si la réaction est négative, réfléchissons à qui nous pouvons nous confier pour voir comment nous pourrions transformer cette réaction négative en réaction positive. Cette personne pourrait être un.e ami.e, un.e professeur.e, un parent ou un.e conseiller.ère. Il est important d'indiquer à cette personne que la conversation est strictement confidentielle.

Prendre une pause de bien-être mental

Prendre une pause pour notre bien-être mental fait partie d'une pratique de prendre soin de soi-même.

Nous pouvons faire certaines choses pour nous-mêmes afin de favoriser la relaxation et de calmer notre esprit.

Dans cette trousse, nous les avons nommées « Stratégies offrant force et soutien », soit S.O.S. Ces stratégies favorisent la réduction de nos niveaux de stress et nous aident à prendre soin de nous-mêmes.

Plusieurs types de pratiques existent et peuvent inclure :

- prendre du temps pour nous-mêmes
- méditer
- lire ou écouter de la musique

Ces stratégies nous redonneront de la force et nous aideront à nous recentrer lorsque nous nous sentons dépassées.



Limites sexuelles

La sexualité est un aspect fondamental à tous les êtres humains, incluant les femmes, les filles, les personnes trans, bispirituelles, non binaires et les autres personnes marginalisées à cause de leur genre et vivant avec des handicaps.

La société a accru la vulnérabilité de cette population en n'offrant pas d'accès aux informations, en supposant que nous sommes asexuées (ne ressentant pas d'attrait sexuel), hétérosexuelles ou non intéressées par notre sexualité.

Nos corps ont aussi été médicalisés et vus par de nombreuses personnes, nous laissant ainsi avec peu ou pas d'intimité.

Tout cela nous complique la tâche lorsque vient le temps d'identifier et de créer des limites personnelles pour nous-mêmes.

Les limites concernant notre corps et nos choix sont essentielles pour notre estime de soi et notre intégrité. Le mantra « mon corps, mon choix » fait allusion à tout ceci et est donc critique pour nous.

Les femmes, les filles, les personnes trans, bispirituelles, non binaires et les autres personnes marginalisées à cause de leur genre et vivant avec des handicaps sont encouragées à développer une relation avec leur corps

Ceci encouragera le respect, l'intégrité, l'identité et l'affirmation de nous-mêmes en tant qu'êtres humains sexuels.



En tant que personnes qui dépendent sur d'autres pour nous fournir des soins personnels, nous devons réaliser que des limites personnelles différentes s'appliqueront à différentes personnes dans notre entourage.

Bien que cela n'est pas toujours facile de décider qui peut s'approcher de nous, nous avons le droit de mettre en place des limites personnelles concernant notre sexualité et notre corps.

Cela nous permet d'établir une norme pour que les autres nous traitent avec le respect que nous méritons.

Lorsqu'une personne dit ou fait quelque chose qui nous met mal à l'aise, essayons de leur dire si possible. S'il n'est pas possible de communiquer directement avec la personne, contactons quelqu'un en qui nous avons confiance et qui nous appuiera pour résoudre ce problème. Nous pouvons aussi faire appel à une personne neutre, par exemple en contactant une des ressources mentionnées à la fin de ce document.

Les limites sexuelles relèvent d'un choix personnel et individuel, et la communication est essentielle pour des interactions saines. Déterminons ce qui nous cause un malaise ; soyons claires à propos de ce qui se passera si cette situation ne change pas. Cela prend de la pratique et du courage pour mettre en place des limites personnelles et ainsi, nous ne devons jamais porter un jugement sur nous-mêmes. C'est aussi la seule situation où la politique de trois prises n'a pas à être appliquée. Rappelez-vous : l'abus sexuel est un crime.



Limites spirituelles

Pour certaines personnes, un système de croyances spirituelles est très important. Pour d'autres, cela n'est pas du tout important. Peu importe, il s'agit d'une expérience individuelle, personnelle et intime, et nos croyances n'appartiennent qu'à nous. Certaines personnes trouvent leur spiritualité dans des pratiques religieuses traditionnelles, d'autres la trouvent dans l'univers autour d'elles et leurs expériences avec les humains et la nature, tandis que d'autres ne croient pas à l'existence spirituelle.

Notre pratique pourrait être différente de celle dans laquelle nous avons grandi, par exemple peut-être n'allons-nous plus à l'église chaque dimanche - et c'est parfait comme cela.

Pour certaines personnes, fréquenter un lieu religieux fait montre d'un esprit de communauté, tandis que d'autres pourraient voir cela comme étant une obligation.

Notre compréhension et notre relation avec la « spiritualité » sont privées et intimes.

La spiritualité ne se retrouve pas que dans les lieux religieux ; la spiritualité est tout autour de nous.



Limites concernant les médias sociaux

Nous avons le droit d'être actives sur les médias sociaux comme Facebook, Twitter, TikTok et Instagram.

Cependant, ce ne sont pas tous les médias sociaux qui offrent une utilisation entièrement sécuritaire et confidentielle, et il est important de déterminer comment nous pouvons rendre leur utilisation aussi sécuritaire que possible.

Nous pourrions déterminer par nous-mêmes ou avec les gens de notre entourage les mesures de précaution à prendre.

Une fois que nous aurons identifié des options, nous devons décider quelles mesures sont appropriées pour nous-mêmes.

- Une bonne première mesure est de ne pas ajouter de personnes que nous ne connaissons pas, et restreindre ce que les gens peuvent voir. La décision revient à chacune d'entre nous.
- Une autre mesure importante est de ne pas partager les mots de passe ou les informations d'ouverture de session. Nous devons déterminer ce que nous partageons et comment. C'est dans notre propre intérêt et pour notre propre sécurité. Déterminons quels paramètres nous voulons renforcer sur nos pages et ce que nous tolérerons. Décidons

qui aura accès à nos pages et à quoi elles auront accès.

- Assurons-nous que nous pouvons faire confiance aux personnes de notre entourage qui ont accès à nos médias sociaux, et soyons conscientes de ce qui est affiché.
- Une fois que nous avons communiqué nos limites personnelles et nos attentes envers les autres afin d'assurer notre sécurité en ligne, il est aussi pertinent de mentionner ce qui arrivera si les personnes trahissent notre confiance. Et il est aussi très important d'être fermes avec nos limites personnelles une fois qu'elles ont été communiquées.
- Nous pourrions vouloir réévaluer nos relations avec les gens. C'est à ce moment que nous pourrions vouloir renforcer des limites personnelles supplémentaires. Peut-être voudrions-nous parler à la personne qui a trahi notre confiance - peut-être que non. La décision concernant notre façon de gérer la situation nous revient.



Limites financières

Pour les femmes, les filles, les personnes trans, bispirituelles, non binaires et les autres personnes marginalisées à cause de leur genre et vivant avec des handicaps, apprendre à gérer notre argent, à payer nos factures et à établir un budget représente un élément essentiel dans notre cheminement vers l'indépendance.

Souvent, nous transmettons notre contrôle sur nos finances aux gens en qui nous avons confiance. Vient un temps où nous devons reprendre le contrôle sur nos finances.

Voici quelques pistes de réflexion concernant les finances :

Les engagements financiers – le budget créé doit nous permettre de payer les dépenses essentielles comme le loyer, la nourriture, les factures et autres nécessités.

L'indépendance financière – le budget créé doit nous permettre de dépenser pour des choses autres que les dépenses essentielles.

La sécurité financière - le budget créé nous permet de planifier un avenir confortable et stable.

Les urgences - le budget créé doit nous permettre de planifier pour des urgences

non prévues, comme l'achat d'un nouveau lit ou d'un électroménager.

Les occasions spéciales – le budget créé doit nous permettre d'acheter des cadeaux pour les fêtes et pour les célébrations si c'est important pour nous.

Les transactions bancaires en ligne et les cartes de crédit - il est essentiel de sécuriser nos informations de transactions bancaires en ligne et de carte de crédit, incluant notre numéro d'assurance sociale.

Nous pourrions vouloir parler à nos banques pour savoir comment nous assurer que ces informations sont en sécurité. Soyons certaines que nous pouvons faire confiance à la personne qui nous aide (si nous faisons affaire avec une personne).

Les objectifs financiers - nous pourrions vouloir planifier pour un objectif, comme des vacances ou une nouvelle télévision. Économiser un peu d'argent chaque mois peut nous aider à réaliser cet objectif.



Peu importe l'objectif, il est important de comprendre que la gestion de notre argent relève de notre responsabilité. Ne nous décourageons pas si cet objectif n'est pas atteint en respectant l'échéancier que nous nous étions fixé – rajustons-nous ! Et si vient le temps de demander de l'appui financier, il ne devrait jamais y avoir de honte à le faire.

Plusieurs personnes éprouvent des difficultés financières à un moment ou à un autre.

Voici quelques suggestions :

1. Demandons de l'appui financier à quelqu'un en qui nous avons confiance.
2. Discutons des attentes et de l'entente de paiement s'il y en a une.
3. Soyons claires et transparentes si les attentes ou les ententes ne peuvent être satisfaites à temps.



Limites concernant les rencontres amoureuses

Que vous commenciez à faire des rencontres amoureuses à l'âge de 16 ans ou de 86 ans, il y a des précautions à prendre en matière de sécurité.

Aujourd'hui, cela inclut des rencontres amoureuses en personne et virtuelles.

Rencontres amoureuses en personne

À faire...

- Soyez vigilante en tout temps - choisissez un endroit public que vous connaissez bien et ayez un plan de secours au cas où vous souhaitez quitter plus tôt.
- Dites à une amie où vous allez pour que quelqu'un sache où vous serez.
- Assurez-vous de garder votre cellulaire chargé et avec vous en tout temps ; ayez un code d'urgence (signal de détresse) avec une amie en qui vous avez confiance. Pensez à un mot code ou à une phrase codée unique à vous deux, pour que vous puissiez quitter de façon discrète.
- Assurez-vous que votre amie sait si elle doit vous rencontrer à la maison ou aller vous chercher quelque part.

À ne pas faire...

- Révéler des informations confidentielles comme votre adresse, votre numéro d'assistance sociale, des informations en lien avec vos cartes de crédit et si vous habitez seule. Rappelez-vous, vous en êtes aux premières rencontres et mieux vaut partager le moins d'informations possibles.
- Laisser votre verre sans surveillance.
- Laisser vos articles personnels sans surveillance - sacoche, sac, cellulaire, etc.



À faire...

- Planifiez votre retour à la maison - appelez un service de covoiturage ou conservez le montant requis pour prendre l'autobus dans votre sacoche au cas où vous en auriez besoin. Si vous vous êtes rendue grâce à un système de transport accessible et vous ne pouvez quitter avant une heure précise (par exemple Wheel-Trans), trouvez une façon de rester occupée, comme parler à une amie au téléphone, jusqu'à ce qu'arrive votre moyen de transport.
- Faites attention aux informations que vous partagez à voix haute - demandez-vous : « Est-ce que je veux vraiment que cette personne sache cela à mon sujet si je ne la revois plus jamais ? »

Grâce à ces considérations, vous pourrez avoir des rencontres de relations amoureuses amusantes et sécuritaires.

À ne pas faire...

- Vous mettre dans une situation dangereuse - faites confiance à votre instinct.
- Être seule pour rencontrer quelqu'un que vous ne connaissez pas - si possible, vous pourriez considérer une rencontre de groupe avec des ami.e.s. Vous vous sentirez plus en sécurité.



Rencontres amoureuses virtuelles

Que ce soit pour le travail ou pour notre vie sociale, nous passons beaucoup de temps dans le monde virtuel ces jours-ci (surtout avec COVID) et cela inclut les rencontres amoureuses virtuelles.

Bien que plusieurs des précautions ci-dessus s'appliquent pour les rencontres amoureuses virtuelles, rappelez-vous que vous ne pourrez pas obtenir les mêmes informations ou repérer les mêmes indices que si vous étiez en personne.



À faire...

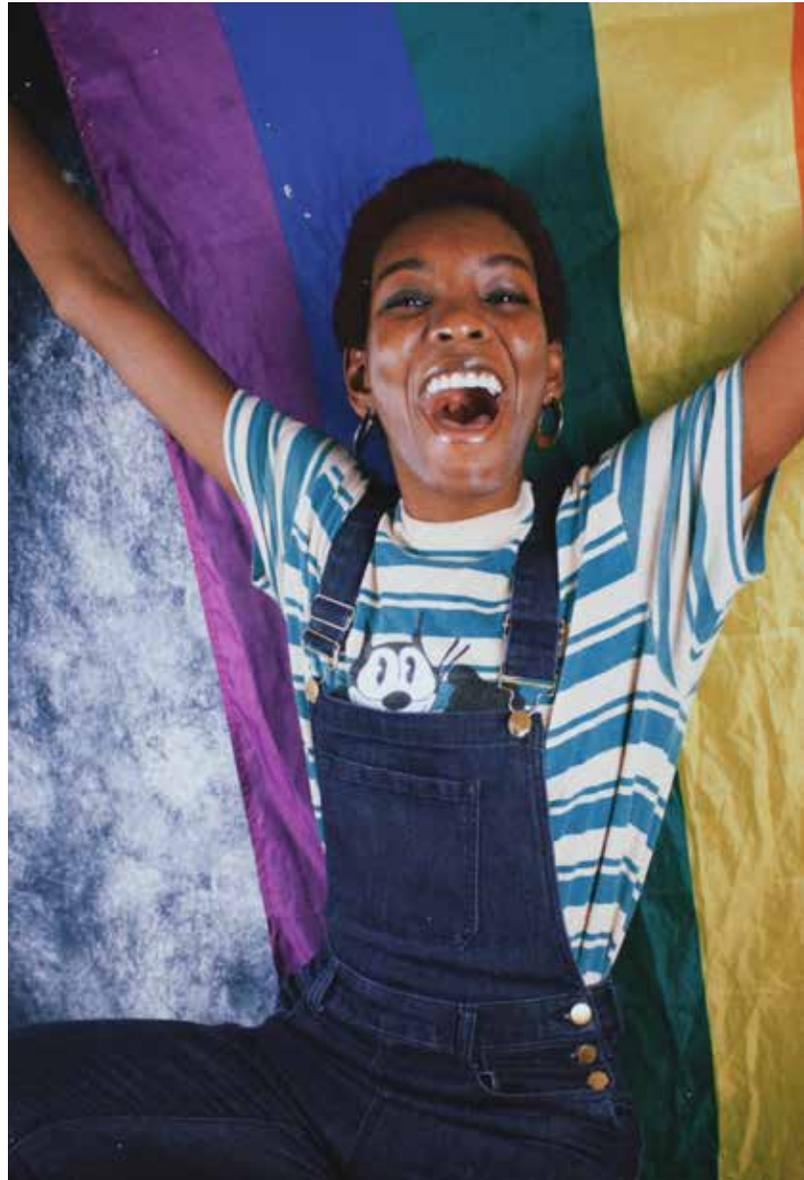
- Soyez vigilante en tout temps - clavarder avec quelqu'un régulièrement nous donne une fausse impression de sécurité, entre autres parce que vous pourriez être plus à l'aise d'interagir lorsque vous êtes dans votre propre milieu. Si vous choisissez de faire un appel vidéo avec la personne, pensez à ce qui paraîtra à l'écran - essayez de ne pas montrer d'articles personnels qui pourraient indiquer votre emplacement si vous êtes à la maison.
- Utilisez votre pseudonyme ou votre nom d'utilisateur lors des premières conversations jusqu'à ce que vous connaissiez la personne un peu mieux. Vous pourrez ensuite décider si vous voulez que cette personne en sache davantage à votre sujet.
- Faites confiance à votre instinct – comme pour les rencontres amoureuses en personne, il est tout aussi important d'écouter votre petite voix intérieure. Si quelque chose cloche pendant votre conversation ou que vous avez un mauvais pressentiment, n'hésitez pas à partir.

À ne pas faire...

- Révéler des informations confidentielles comme votre adresse, votre numéro d'assistance sociale, vos cartes de crédit, etc.
- Afficher des photos révélatrices - avant d'afficher une photo sur un site Web, demandez-vous : « Est-ce que je suis à l'aise de montrer cela à d'autres personnes? » De plus, évaluez à quel point vous connaissez vraiment les personnes avec qui vous échangez sur ces sites.
- Croire tout ce que les gens disent dans les sessions de clavardage - les gens peuvent étirer la vérité ou être malhonnêtes sur ces sites. Ce ne sont pas toutes les personnes que vous rencontrerez qui voudront abuser de vous, mais soyez vigilante pour démasquer ces personnes malhonnêtes. Si quelque chose semble trop beau pour être vrai, si quelque chose cloche, réalisez que c'est probablement le cas.
- Faire des rencontres en personne avant d'être prête (ne cédez pas à l'insistance des autres). L'internet peut sembler favoriser les rapprochements entre les personnes ; cela peut être trompeur. Même si vous pensez bien connaître une personne que vous avez rencontrée en ligne, réalisez que cela prend du temps pour tisser une relation ; ne précipitez pas les choses.

Activités d'auto-réflexion

1. Qui suis-je?
2. « Brigades » A.F.I.
3. Messages internes et pourriels
4. En terre élastique
5. « Semer le trouble »
6. Créer ses propres eaux calmes
7. Intersections
8. Revendiquer notre intimité
9. Signaux d'alarme
10. Créer ses propres S.O.S.



Qui suis-je?

En tant que femmes, filles, personnes trans, bispirituelles, non binaires et autres personnes marginalisées à cause de notre genre et vivant avec des handicaps, notre individualité est informée par des expériences de vie et des facteurs qui influencent notre perception et notre vision du monde.

Une personne a observé : « En tant que jeune fille, j'étais consciente des différentes couches de mon identité : une femme d'origine européenne vivant avec un handicap physique. Dès mon jeune âge, je voyais comment cela influençait mes expériences au quotidien. J'avais de la difficulté à vivre dans une société qui n'accordait pas de valeur à mon genre, qui avait peu de tolérance pour l'anglais rudimentaire de mes parents et qui n'avait aucune compréhension des handicaps.



À la maison, on m'a enseigné de façon indirecte à contester les autres et à m'attendre à être traitée avec respect et dignité. Même si les idées de ma famille sont socialement traditionnelles en ce qui a trait au genre et à d'autres aspects, ils m'ont inculqué un sens aigu de la justice et donc l'attente que je dois être traitée avec respect et dignité. Ceci m'a permis non seulement de contester les autres, mais aussi le système. »

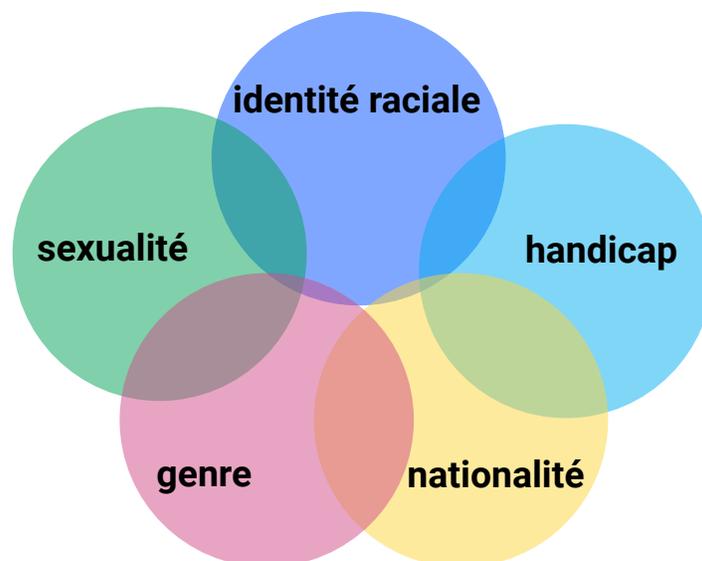
Le concept d'intersectionnalité prend en considération le chevauchement des identités et des expériences d'une personne afin de comprendre la complexité des préjugés auxquels elle fait face.

« Les expériences négatives que j'ai vécues en tant qu'enfant, surtout avec le système médical et les comportements discriminatoires auxquels j'ai dû faire face, ont fait en sorte que j'ai souvent ressenti le besoin d'être ma propre meneuse de claque et c'est ce que j'ai fait. »

Nos couches identitaires devraient être célébrées et valorisées. Souvent, nous sommes les seules à agir à titre de meneuse de claque pour nous-mêmes.

Les facteurs suivants contribuent à notre individualité: la famille, le handicap, la race, l'appartenance ethnique, l'identité de genre, l'orientation sexuelle et le statut socio-économique.

Ces facteurs composent les nombreuses couches de notre identité.



Autoréflexion

Réfléchissez aux différentes couches qui s'imbriquent les unes dans les autres pour former votre identité et comment cela a influencé et formé votre individualité.

Par exemple :

Identité	Influence
1. Être une fille	1. Vivre dans une société à prédominance masculine a fait en sorte que je ne me sentais pas égale
2. Être une fille d'origine européenne	2. J'avais le sentiment de devoir travailler deux fois plus fort pour être prise au sérieux
3. Être une fille d'origine européenne avec un handicap	3. Je me sentais invisible dans la société

Ce qui a formé mon individualité :

Identité	Influence

Nous devrions être fières de notre identité multicouche.

Honorons notre individualité en son entier, incluant les couches qui font de nous qui sommes.

Par exemple :

- Apprivoisez les façons uniques qu'a votre corps de bouger
- Dégustez des mets de votre culture
- Dansez dans votre fauteuil roulant



Exercice

- 1.
- 2.
- 3.





De temps en temps, déployez les couches vibrantes qui font de vous un être unique.

« Brigades » A.F.I.

Appareils fonctionnels favorisant l'indépendance

Plusieurs femmes, filles, personnes trans, bispirituelles, non binaires et autres personnes marginalisées à cause de leur genre et vivant avec des handicaps utilisent différents appareils ou accessoires fonctionnels favorisant l'indépendance (A.F.I.). Notre équipe d'appui ou « brigade » A.F.I. peut inclure des fauteuils roulants, des cannes, des béquilles, des déambulateurs, des prothèses auditives, des systèmes de communication augmentatifs et d'assistance, et des animaux de service.

Bien que notre société, où la discrimination fondée sur la capacité physique* est systémique, considère les A.F.I. comme peu attrayants, pour certaines d'entre nous, ils représentent un prolongement de notre être et de qui nous sommes, nous appuyant et rehaussant la qualité de notre quotidien. Nous devrions nous attendre à ce que les personnes de notre entourage traitent notre « brigade » avec respect.

*Aussi connue sous le nom de capacitisme, cette pratique discriminatoire inclut les préjugés sociaux à l'endroit des personnes vivant avec un handicap.

Respect, dignité et confiance

Le respect mutuel n'est pas à sens unique et représente les fondements de toute relation saine. Les gens veulent être vus, écoutés et valorisés.

Ceci est un aspect qui peut être négligé pour les femmes, les filles, les personnes trans, bispirituelles, non binaires et les autres personnes marginalisées à cause de leur genre.

Les personnes de notre entourage devraient et doivent nous traiter avec respect, dignité et confiance. Nous devons aussi faire de même.



Autoréflexion

En fonction des 3 mots indiqués dans la colonne de gauche, écrivez comment vous voulez être traité.e et comment vous traitez les autres :

Mots	Moi	Autres
1. Respect		
2. Dignité		
3. Confiance		



Messages internes et pourriels

Attention aux messages qui altèrent notre dialogue interne

La société et les membres de notre entourage affichent des présomptions à notre sujet qui reposent sur de faux stéréotypes que nous assimilons. En tant que femmes, filles, personnes trans, bispirituelles, non binaires et autres personnes marginalisées à cause de notre genre et vivant avec des handicaps, nous recevons ces messages et nous les « téléchargeons » ; ils infiltrent notre système en intrus, lentement mais sûrement, et créent des « virus ». Nos cerveaux et nos corps filtrent ces messages et ces virus, nous laissant avec une vision déformée de nous-mêmes.

Il est ainsi important d'apprendre comment faire le tri dans notre « boîte de dialogue interne » sans porter de jugement. Cela nous permettra d'éliminer les « pourriels » qui n'ont aucune raison d'être sauf celle de prendre de l'espace. Nous pouvons nous restaurer nous-mêmes en supprimant les « virus » que les autres et la société ont semés en nous avec le temps.

Puisque nous vivons dans une société qui affiche souvent des présomptions négatives à l'endroit des personnes vivant avec des handicaps, nous devons apprendre à contester les autres et leurs messages.

Nous pourrions devoir prendre du recul et nous réévaluer de temps à autre. Ceci nous permettra de passer en revue notre « boîte de courriels » et d'éliminer les pourriels une fois pour toutes.



Stratégies d'auto-réflexion - choisissez de contester !

Répondez en encerclant un chiffre de 1 à 5. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

1. En tant que personne vivant avec un handicap, j'ai grandi en pensant que les autres savaient ce qui était mieux pour moi.

1 2 3 4 5
Jamais Incertain.e Quelquefois Souvent Toujours

2. En tant que personne vivant avec un handicap, je ne pensais pas pouvoir avoir un emploi.

1 2 3 4 5
Jamais Incertain.e Quelquefois Souvent Toujours

3. Souvent, c'est plus facile pour les autres lorsque je ne dis pas ce que je pense ou ce que je veux.

1 2 3 4 5
Jamais Incertain.e Quelquefois Souvent Toujours

4. Souvent, c'est plus facile pour les autres lorsque je ne dis pas ce que je ressens ou comment je me sens.

1 2 3 4 5
Jamais Incertain.e Quelquefois Souvent Toujours

5. C'est plus facile d'attendre pour que mes besoins physiques soient comblés plutôt que de demander de l'aide.

1 2 3 4 5
Jamais Incertain.e Quelquefois Souvent Toujours

6. Je crois que je ne serai jamais dans une relation amoureuse.

1 2 3 4 5
Jamais Incertain.e Quelquefois Souvent Toujours

7. Je ne peux pas compter sur moi-même pour rester en sécurité.

1 2 3 4 5
Jamais Incertain.e Quelquefois Souvent Toujours



Réviser vos réponses - si vous avez choisi 3, 4 et 5, posez-vous les questions suivantes :

1. Je pense ou je crois cela depuis combien de temps ?
2. Quand ai-je reçu ce message et de qui ?
3. Pourquoi est-ce que je crois cela ?
4. Est-ce que ce message contribue à me sentir bien avec moi-même ? Si la réponse est NON, choisissez de contester ce message !

Proposition d'introspection

Reconnaître	le message que vous avez reçu ne reflète pas les faits
Réviser	vos propres croyances concernant vous-même et leur origine
Boîte de réception	identifiez les messages que vous avez reçus et pourquoi vous les avez reçus
Pourriels	supprimez tous les messages qui ne vous sont pas utiles ou auxquels vous n'accordez aucune valeur
Vider les poubelles	éliminez-les de façon permanente



Mise en lumière - W.D.A.A.G

Ce que vous faites avec les pourriels (les messages que vous recevez des autres et de la société):

**RRECONNAÎTRE, RÉVISER, EFFACER,
ÉLIMINER COMPLÈTEMENT**

En terre élastique

En tant que femmes, filles, personnes trans, bispirituelles, non binaires et autres personnes marginalisées à cause de notre genre et vivant avec des handicaps, nous pouvons souvent avoir l'impression d'être des élastiques - nous nous plions, nous tournons sur nous-mêmes et nous nous étirons.

Cette élasticité peut être expliquée comme suit :

« Plier »

Faire des choses qui ne semblent pas naturelles pour mon corps et qui sont « censées m'aider ».

Exemple : j'ai fait semblant que ça allait après une procédure physique difficile.

« Tourner »

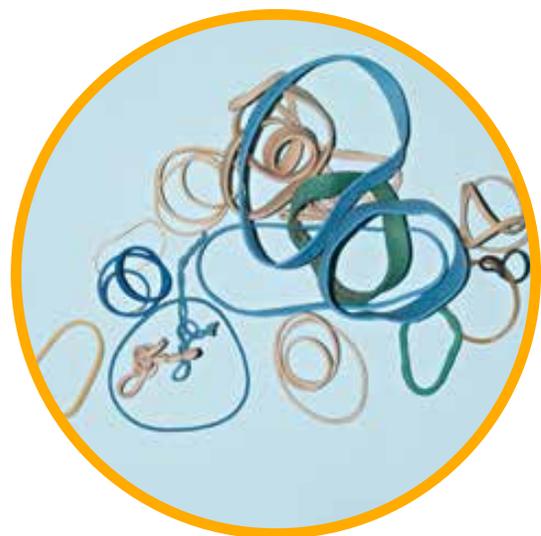
Dissimuler mes émotions pour protéger les autres ou par crainte d'être étiquetée « trop émotionnelle ».

Exemple : je n'ai pas exprimé ce que je ressentais vraiment.

« Étirer »

Me faire dire que je réagissais de façon excessive ou que je mentais concernant des situations et des enjeux qui m'affectaient.

Exemple : parce qu'on ne me croyait pas quand je disais la vérité, je doutais de moi-même.



Bien que ces situations étaient souvent inévitables, sans aucune intention de causer du tort ou du mal, je me suis sentie apeurée, invisible et sans aucun contrôle sur ma situation (privée de pouvoir).

Moi: terre ferme

Nous avons toutes survécu à des défis et des situations difficiles.

Comme l'avion qui traverse une période de turbulence et qui retrouve la terre ferme, nous pouvons nous aussi nous recentrer et nous sentir en sécurité.

Autoréflexion 1

L'activité suivante vous aidera à vous recentrer en entamant le processus d'établir des limites avec les personnes dans votre vie :

En étant **honnête** avec vous-même, vous créerez des occasions pour vous recentrer et pour être celle que vous voulez être : centrée, confiante en ses choix et ses décisions, et assumant ces choix et décisions. C'est une étape critique pour établir des limites.

Demandez-vous :

Est-ce que je me sens respectée ?

Oui Non



S'affirmer fait aussi partie du processus d'établissement de limites. Identifiez clairement, tout d'abord avec vous-même, puis avec la personne avec qui vous souhaitez établir cette limite :

1. Qu'est-ce que je veux de cette personne ?
2. Je veux qu'on me traite de quelle façon ?
3. Qu'est-ce qui doit changer pour parvenir à cet objectif ?
4. Qu'est-ce qui se passera si la personne ne m'écoute pas ?

Une fois que vous avez défini une limite et que vous l'avez communiquée à l'autre personne, passez en mode observation pour voir si le changement s'effectue.

Si ce n'est pas le cas :

- Recommuniquez votre limite 2 ou 3 fois avant de mettre en place les conséquences que vous avez prévues.
- La situation s'est-elle améliorée ? Est-elle la même ? S'est-elle empirée depuis que la limite a été définie ?

Cochez la boîte avec votre réponse

- Améliorée
- Aucun changement
- Empirée



Mise en lumière W.D.A.A.G

Soyez honnête avec vous-même, affirmez-vous, observez la situation, prenez vos distances et recentrez-vous !

Distanciez-vous (prenez vos distances ou séparez-vous) de cette personne si leur comportement reste le même. Dépendant de leur rôle dans votre vie, il pourrait être impossible pour vous de ne pas avoir cette personne dans votre vie. Mettez tout en œuvre pour limiter les interactions tout en renforçant vos limites.

Autoréflexion 2

Nommez trois choses qui peuvent vous aider à vous distancier ou vous séparer de cette personne :

- 1.
- 2.
- 3.

Nommez trois personnes dans votre communauté qui peuvent vous appuyer :

- 1.
- 2.
- 3.

Rappelez-vous : si votre sécurité est en danger, demandez de l'aide immédiatement.

« Semer le trouble »

Se retrouver en eaux troubles

On nous a souvent dit de ne pas « semer le trouble », de ne pas faire de vagues, c'est-à-dire de ne pas dire ou faire des choses qui pourraient causer du trouble ou changer l'ordre des choses. Tout cela pour essayer de garder les choses telles qu'elles sont.

Les personnes qui vous disent cela peuvent être des parents, des fournisseurs de services, des enseignant.e.s, des professionnel.le.s de la santé, des médecins, des infirmier.ères ou toute personne avec qui nous interagissons.

Lorsque vient le temps de nous affirmer, nous devons semer le trouble et faire des vagues ! Définir des limites qui précisent comment nous voulons être traitées et comment les soins sont offerts représente un droit. « Mon corps, mon choix sur qui fait quoi, quand et comment. » Ceci inclut nos biens matériels et les choix que nous faisons.

Définir vos limites

Lorsque vous définissez ou créez vos limites, il est critique de communiquer ces limites aux personnes appropriées.

1. Définir : j'ai besoin que mon parent et ma préposée entrent dans mon espace seulement après avoir cogné à ma porte et après avoir reçu mon approbation.

2. Exprimez clairement votre limite, pourquoi vous la mettez en place et ce à quoi vous vous attendez à partir de maintenant.



Les autres personnes pourraient oublier votre limite de temps à autre et vous aurez besoin de la leur rappeler. C'est compréhensible puisque ce que vous êtes en train de changer existe probablement depuis un bon bout de temps.

Renforcer ses limites

Souvent, les autres, incluant nos proches, questionneront et résisteront les limites que nous avons définies. Cela peut être subtil, comme faire semblant d'oublier, créer des vaguelettes qui se transforment en énormes vagues autour de nous ou carrément nous dire qu'ils ne respecteront pas nos limites, ce qui nous laisse vulnérables dans ces vagues qui pourraient se transformer en tempête.

Lorsque nous commençons à définir des limites, les gens résistent pour tester notre réaction. Il est important pour nous de rester calme et de garder le cap jusqu'au moment d'atteindre le rivage.

Propositions d'introspection

1. Soyez claire avec vous-même lorsque vous définissez une de vos limites.
2. Trouvez une façon d'archiver votre limite en l'écrivant, en la dictant ou en utilisant tout autre système qui fonctionne pour vous. Une autre façon est d'identifier un objet qui vous aide à vous rappeler cette limite jusqu'à ce qu'une personne en qui vous avez confiance peut l'écrire.
3. Pratiquez-vous à déclarer votre limite devant un miroir, avec un.e ami.e ou avec une personne en qui vous avez confiance.

Dites à la personne pourquoi vous établissez une limite, expliquez cette limite et précisez ce à quoi vous vous attendez à l'avenir. Assurez-vous de préciser clairement quelles seront les conséquences si elle continue d'ignorer ou de résister à votre limite (vous devez faire le suivi sur ces conséquences).



Mise en lumière W.D.A.A.G

Semez le trouble et faites des vagues!

Créer ses propres eaux calmes

Être consciente de soi-même peut illuminer sa vie

Les limites personnelles nous évitent de voguer dans n'importe quelle direction lorsque le vent souffle (les gens qui interagissent avec nous sans égard pour nos limites). Nous pouvons jeter l'ancre de notre bateau pour rester bien en place en revendiquant nos limites personnelles lorsque se pointe une tempête. En étant conscientes de nos réactions, nous pourrions communiquer plus clairement, revendiquer nos limites avec les autres et éviter la tempête.

Autoréflexion

L'objectif de cette activité est de pratiquer davantage la prise de conscience des émotions et des réactions que vous pourriez avoir lorsque vous interagissez avec d'autres. Vous voulez doucement bercer votre bateau pour retrouver votre équilibre.

1. Votre corps est-il tendu ou détendu ?
2. Vos pensées défilent-elles à toute allure ou sont-elles calmes ?
3. Votre esprit est-il encombré ou est-il clair ?



Propositions d'introspection

Nous sommes responsables de diriger notre propre barque, bateau ou yacht.

La façon dont nous réagissons aux gens, aux enjeux et aux situations peut soit réduire notre stress, soit l'augmenter. Voici des techniques de relaxation qui ont été utilisées depuis des siècles. Elles peuvent vous aider à mieux contrôler vos réactions lorsque vous vous retrouvez dans une situation stressante ou lorsque vous êtes dans une interaction conflictuelle.



1. Utilisation de la respiration :

- Inspirez lentement et profondément, puis comptez jusqu'à 5.
- Expirez puis comptez jusqu'à 5.
- Répétez ce cycle de 5 à 10 fois.

Une option autre que la respiration est de vous concentrer sur un objet ou un son dans le moment présent, afin de vous aider à vous calmer et à recentrer vos pensées.

2. Pensées intérieures :

- Observez vos pensées pour voir si elles défilent à toute allure ou si elles s'entremêlent (ceci peut survenir dans des situations stressantes).
- Si c'est le cas, ralentissez-les en vous concentrant sur ce que vous ressentez dans le moment présent.

Une autre option est de vous concentrer sur un objet ou un son dans le moment présent, afin de vous aider à vous calmer et de recentrer vos pensées.

3. Relaxation du corps :

Les corps de chacune d'entre nous sont différents, ce qui veut dire que vous êtes l'experte de votre corps, vous savez ce qui vous convient le mieux.

- Relaxez votre corps.
- Trouvez un rythme naturel pour votre respiration.
- Concentrez-vous sur le moment présent.



Conseil rapide

Ne vous jugez pas et ne vous comparez pas en fonction de comment vous croyez devoir accomplir cet exercice. Cela prend du temps, de la patience et de la pratique. Vous pouvez commencer à libérer votre esprit et vous calmer afin d'accomplir votre objectif et vous préparer à affronter la prochaine tempête qui pourrait survenir.



Mise en lumière W.D.A.A.G

Soyez consciente de votre respiration, concentrez-vous sur un objet et restez dans le moment présent.

Ne vous comparez pas à d'autres. Ne vous jugez pas. Soyez patiente avec vous-même lors de cette pratique.

Intersections

Importance de la résilience pour assumer ses décisions

Comme mentionné auparavant, la mise en place initiale de limites personnelles peut représenter tout un défi. Il est important de renforcer les limites que nous avons établies pour nous-mêmes si nous voulons qu'elles soient respectées. Lorsque des personnes de notre entourage continuent à enfreindre ou repousser nos limites personnelles après que nous leur avons rappelé ces limites de 2 à 4 fois, nous faisons face à une intersection.

Les intersections sont des moments critiques dans notre vie: soit nous nous plions à la volonté des personnes autour de nous, soit nous renforçons nos limites personnelles.



Mesures pour acquérir des limites personnelles et de la vigilance

Répondez en choisissant un chiffre de 1 à 5, où 1 représente le « moins » et 5 représente le « plus ». **Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.**

1. Combien de fois leur ai-je demandé ou rappelé de ce dont j'ai besoin, de ce que je veux, de ce à quoi je m'attends ?

1	2	3	4	5
Jamais	Incertain.e	Quelquefois	Souvent	Toujours

2. Est-ce que je me sens prise dans cette situation ou dans cette relation ?

1	2	3	4	5
Jamais	Incertain.e	Quelquefois	Souvent	Toujours

3. Est-ce que je veux mettre fin à cette situation ou à cette relation ?

1	2	3	4	5
Jamais	Incertain.e	Quelquefois	Souvent	Toujours

Réviser vos réponses et si vous avez choisi 3, 4 et 5, vous pourriez vouloir considérer des changements pour renforcer davantage vos limites.



Mise en lumière W.D.A.A.G

Soyez résiliente, soyez patiente avec vous-même et revendiquez vos décisions.

Rappelez-vous : si votre sécurité est en péril, demandez de l'aide immédiatement.

Revendiquer notre intimité

Pour plusieurs femmes, filles, personnes trans, bispirituelles, non binaires et d'autres personnes marginalisées à cause de leur genre et vivant avec des handicaps, l'intimité est toujours un enjeu et dans certaines situations, elle n'existe pas. Cela commence avec notre corps et se poursuit avec les commentaires verbaux que les gens se permettent sur tous les aspects de notre vie. Le manque d'intimité s'étend à nos biens personnels et à notre espace, incluant la façon dont nous avons choisi de mener notre vie et les choix que nous faisons.

L'intimité est un droit inné qui est critique pour l'épanouissement de soi et d'importance vitale pour notre sentiment d'intégrité. Afin de revendiquer notre droit à l'intimité, des limites personnelles devraient être établies avec les membres de la famille, les ami.e.s, les fournisseurs de services, les préposé.e.s, etc.



Mesures pour acquérir des limites personnelles et de la vigilance

Utilisez le système de feux de circulation en évaluant chaque aspect de votre vie en fonction d'une des couleurs pour voir si la situation de votre vie privée vous convient ou non :

Indicateurs :

Feu **VERT** - pas besoin de limites en ce moment

Feu **JAUNE** - considérer la création de limites

Feu **ROUGE** - définir des limites maintenant



	VERT	JAUNE	ROUGE
	(Ça va bien)	(OK)	(Non)

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Espace personnel (chambre à coucher, temps pour soi) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Articles personnels (cellulaire, ustensiles de cuisine, vêtements), votre corps (comment vos soins vous sont fournis, qui les fournit) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Choix de style de vie - comment vous vivez, ce que vous portez, votre apparence et les commentaires que les gens font sur les choix mentionnés plus haut | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Si vous êtes dans la zone jaune ou rouge, vous pourriez considérer demander de l'appui en contactant une personne ou en utilisant des ressources.

Signaux d'alarme

Un signal d'alarme est un outil qui vous indique qu'une limite personnelle pourrait avoir été transgressée



Stratégie de prise de conscience de soi

Comment puis-je savoir si mes limites personnelles ont été transgressées ?

Répondez en choisissant un chiffre de 1 à 5, où 1 représente le « moins » et 5 représente le « plus ». **Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.**

1. Combien de fois est-ce que je ressens un malaise lors de mes interactions avec un membre de la famille ?

1 2 3 4 5
Jamais Incertain.e Quelquefois Souvent Toujours

Qu'est-ce qui se passe pour que je me sente mal à l'aise ?

2. Combien de fois est-ce que je ressens un malaise lors de mes interactions avec un.e ami.e ?

1 2 3 4 5
Jamais Incertain.e Quelquefois Souvent Toujours

Qu'est-ce qui se passe pour que je me sente mal à l'aise ?

3. Combien de fois est-ce que je ressens un malaise lors de mes interactions avec le personnel de soins ?

1 2 3 4 5
Jamais Incertain.e Quelquefois Souvent Toujours

Qu'est-ce qui se passe pour que je me sente mal à l'aise ?

4. Combien de fois est-ce que je ressens un malaise lors de mes interactions avec un fournisseur de services ?

1 2 3 4 5
Jamais Incertain.e Quelquefois Souvent Toujours

Qu'est-ce qui se passe pour que je me sente mal à l'aise ?

Réviser vos réponses, si vous avez choisi 3, 4 et 5, ceci pourrait indiquer que vos limites personnelles ont été transgressées.



Autre option pour une stratégie de prise de conscience de soi

Peu importe si nous sommes dans une situation saine ou non, nous devrions toutes avoir une idée de ce que nous voulons comme limites personnelles. Le diagramme suivant offre une autre façon de répondre aux questions. Il n'y a pas de bon moment ou de mauvais moment pour créer des limites personnelles et il n'est jamais trop tard pour commencer à les créer. Le diagramme ci-dessous vous aidera à réaliser où vous en êtes dans ce processus.

Vous trouverez ci-dessous différentes options pour utiliser ces exercices.

Choisissez une couleur ou une zone de texture pour inscrire les réponses que vous avez données aux questions précédentes.

Zone verte

1

Tout est beau

lisse

1

Tout est beau

Zone jaune

2-3

Créer des limites
personnelles

Ou

inégal

2-3

Créer des limites
personnelles

Zone rouge

4-5

Dois instaurer des limites

rugueux/accidenté

4-5

Dois instaurer des limites

W.D.A.A.G & G.A.P

Women with Disabilities Action Awareness Group & Girls Asserting Power

Les femmes, les filles, les personnes trans, bispirituelles, non binaires et les autres personnes marginalisées à cause de leur genre et vivant avec des handicaps sont encouragées à bâtir une communauté qui construira une identité, tissera des liens et nouera des relations.

Par l'entremise du soutien par les pairs, ce groupe de personnes de plus de 16 ans avec handicaps formera une identité collective (un groupe de personnes partageant des buts communs) qui renforcera tous les aspects de leur vie.

Autoréflexion n°1

Ressentez la puissance du tronc (soit votre corps), la force des branches (soit les divers aspects ou différentes couches de vous-même), la profondeur des feuilles (soit vos expériences).

Concentrez-vous, habitez votre corps en son entier, assise en silence comme un arbre solide et fort, bien enraciné.

Demandez-vous :

1. Quand j'habite mon corps de cette façon, comment est-ce que je me sens ?
2. Suis-je consciente des différentes couches qui font de moi une personne unique ?
3. Suis-je consciente de la façon dont mes expériences m'ont formée ?
4. Suis-je enracinée et appuyée ?

Prenez conscience de votre force et ressentez-la. Acceptez qui vous êtes et validez vos forces. Vous pouvez faire cet exercice quotidiennement, peu importe où vous êtes, dans un fauteuil roulant, sur un sofa ou dans un lit.

**Cet arbre,
c'est VOUS**



Autoréflexion n°2

Imaginez qu'un jardin entoure l'arbre (vous) avec des fleurs et des plantes de couleurs différentes (communauté).

Ceci représente W.D.A.A.G & G.A.P Strong !

Un collectif uni et puissant. Et comme pour tout jardin, cela prendra du dévouement, de l'attention, de la patience, des soins et de la compassion.

W.D.A.A.G & GAP Strong créeront des opportunités pour les femmes, les filles, les personnes trans, bispirituelles, non binaires et les personnes marginalisées à cause de leur genre et vivant avec des handicaps physiques.

Les idées suivantes représentent quelques-unes de ces opportunités :

- Cercles d'appui
- Rencontres mensuelles
- Ateliers annuels



Cercles d'appui

Les femmes, les filles, les personnes trans, bispirituelles, non binaires et autres personnes marginalisées à cause de leur genre et vivant avec des handicaps peuvent recevoir un soutien individuel à l'intérieur d'un cercle qui inclut des membres du personnel et des mentors.

Rencontres mensuelles

Rapprochez-vous d'autres personnes dans un contexte social sur Zoom.

Ateliers annuels

Trouvez et participez à des ateliers qui vous intéressent.

Partagez vos idées avec nous ! Contactez Lucy Costa Nyman
426-486-8666 poste 226 | lucyn@vibranthealthcare.ca



Créer ses propres S.O.S.

Stratégies offrant force et soutien

Afin de bien cheminer dans notre vie, peu importe si nous avons un solide système de soutien en place ou non, nous devrions apprendre à calmer nos anxiétés et développer notre propre force interne à travers des stratégies offrant force et soutien (S.O.S.).

Ces stratégies vous guideront et stimuleront en vous force et courage avec le concours d'un système de soutien externe. Les S.O.S. sont des outils que vous utilisez par vous-même (ou avec quelqu'un en qui vous avez confiance si vous avez besoin d'appui) et qui favoriseront un mécanisme de résilience grâce auquel vous pourrez vous épanouir.



Cette section vous offre des stratégies que vous pouvez utiliser et modifier :

1. Pierres apaisantes

Des pierres avec des mots ou des images peuvent être utilisées de différentes façons afin de favoriser l'encouragement ou la force par exemple, avec des mots comme respire, courage et joie. Les pierres peuvent aussi être utilisées pour vous calmer et vous guider physiquement, mentalement et émotionnellement.

Choisissez une pierre avec un mot qui vous interpelle dans le moment présent ou sur lequel vous voulez vous concentrer pour une journée, une semaine ou un mois.

Dans le moment présent :

Choisissons le mot « relaxe ». Vous pouvez tenir la pierre pendant quelques minutes, en vous concentrant afin de calmer et de relaxer votre corps, votre esprit et vos pensées. Au fur et à mesure que vous relaxez, ressentez la pierre dans votre main et laissez-la vous guider. Concentrez-vous sur le moment présent pour apaiser vos pensées.

Pendant la journée, la semaine, le mois :

Vous pouvez utiliser le même mot pendant la journée, la semaine ou même le mois. Découvrez différentes façons de relaxer.

Visuellement - placez la pierre peinte quelque part dans votre domicile. Cet indice visuel pourra vous rappeler cette pratique. Il vous aidera également à développer une routine.

Autres options :

Vous pouvez écrire des mots (ou demander à quelqu'un de le faire pour vous) qui vous inspirent ou qui vous motivent, et placez-les à différents endroits dans votre domicile. Programmez un rappel quotidien à la même heure pour vous aider à établir une routine.



**Vous êtes aimée
paix**

Mise en lumière W.D.A.A.G

Suivez votre évolution lorsque vous utilisez cette stratégie. Ne portez pas de jugement, n'ayez aucune attente envers vous-même ou envers ce processus. Soyez patiente et bienveillante envers vous-même.

2. Mots et mantras

Ce S.O.S. est semblable à celui auparavant. Choisissez de trois à quatre mots qui représentent ce que vous voulez devenir ou ce dont vous voulez davantage dans votre vie. Ensuite, dites-les lorsque vous vous réveillez et répétez-les avant d'aller vous coucher (vous pouvez faire ceci en tout temps).

Exemple

Lorsque vous traversez une période difficile, vous pourriez choisir les mots paix, force et courage. Lorsque vous dites les mots que vous avez choisis à voix haute ou dans votre tête, ressentez-les dans tout votre corps.



Mise en lumière W.D.A.A.G

Suivez votre évolution lorsque vous utilisez cette stratégie. Ne portez pas de jugement, n'ayez aucune attente envers vous-même ou envers ce processus. Soyez patiente et bienveillante envers vous-même.

3. Visualisation

Choisissez un animal qui possède un ou plusieurs traits que vous désirez pour vous-même.

Ensuite, concentrez-vous silencieusement sur cet animal, vous imaginant avec ces traits.

Exemple : le lion

Le lion est reconnu pour son **courage**, sa **force** et sa **bravoure**. Ce sont les traits que je veux.

Asseyez-vous dans un endroit silencieux et imaginez-vous être **courageuse, forte** et **brave**. Ressentez-le, incarnez ces traits !

À quel moment et avec qui voulez-vous exprimer ces traits ?

En silence, visualisez-vous avec ces personnes ou en situation, en étant **courageuse, forte** et **brave**. Ressentez-le, incarnez ces traits !



Mise en lumière W.D.A.A.G

Suivez votre évolution lorsque vous utilisez cette stratégie. Ne portez pas de jugement, n'ayez aucune attente envers vous-même ou envers ce processus. Soyez patiente et bienveillante envers vous-même.

4. Affirmations

Les affirmations représentent notre quatrième S.O.S. Utilisez une ou deux phrases courtes ou un bref paragraphe pour vous motiver lorsque vous passez à travers une période difficile ou lorsque vous voulez vous sentir bien, appuyée ou dynamisée.

Exemple

Je suis **courageuse, forte** et **brave**. Avec ce changement, je vais m'épanouir avec **élégance** et **dignité** !

5. Coloriage

Les admirateur.rice.s du coloriage incluent maintenant les adultes ! Cette activité est devenue un passe-temps favori qui encourage la réduction du stress. Des livres de coloriage pour adultes sont offerts sur le marché.



Mise en lumière W.D.A.A.G

Suivez votre évolution lorsque vous utilisez cette stratégie. Ne portez pas de jugement, n'ayez aucune attente envers vous-même ou envers ce processus. Soyez patiente et bienveillante envers vous-même.

6. Tenue de journal

La tenue de journal est utilisée en tant que S.O.S. depuis des siècles. Écrire ou enregistrer sa voix est une façon efficace d'exprimer ses pensées, ses émotions et tout ce que vous voudriez documenter.

Il y a différentes façons de tenir un journal :

1. Écrire dans un journal de façon traditionnelle.
2. Parler et s'enregistrer.
3. Faire une création artistique qui reflète nos émotions et nos expériences.

Cette pratique quotidienne peut s'avérer intéressante, amusante et révélatrice.



Mise en lumière W.D.A.A.G

Suivez votre évolution lorsque vous utilisez cette stratégie. Assurez-vous de conserver votre journal en lieu sûr s'il contient des éléments confidentiels. Ne portez pas de jugement, n'ayez aucune attente envers vous-même ou envers ce processus. Soyez patiente et bienveillante envers vous-même.

7. Liste de gratitude

La pratique de la gratitude peut sembler à la fois facile et difficile. Si nous pratiquons la gratitude lorsque les choses vont bien, cela pourrait être plus facile.

Lorsque nous cultivons cette pratique pendant une période plus ardue de notre vie, cela peut être difficile et pourtant la pratique peut revêtir une plus grande importance.

Plusieurs personnes utilisent cette méthode de S.O.S. et l'incorporent dans leur quotidien.

Vous pouvez pratiquer la gratitude à tout moment pendant votre journée et en tout temps. Vous pouvez écrire ou verbaliser cette gratitude, ou vous pouvez l'honorer en pensée et en la ressentant dans le moment présent.

La pratique de la gratitude peut être simple, comme honorer les rayons de soleil qui réchauffent votre peau. En réalisant ce pour quoi vous ressentez de la gratitude, vous créez une expérience individuelle qui peut vous apporter de la joie et contribuer à grandement réduire votre niveau de stress.

Exercices

- Écrivez ou enregistrez de 3 à 5 pensées de gratitude chaque jour.

- Remarquez votre gratitude dans le moment présent et à travers la journée.
- Remarquez votre gratitude lorsqu'elle surgit.
- Lorsque vous passez à travers des moments plus difficiles, écrivez ou enregistrez sur vidéo un minimum de 3 pensées de gratitude.
- Créez-vous une routine - prenez note des choses, des personnes et des expériences pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude.



Mise en lumière W.D.A.A.G

Suivez votre évolution lorsque vous utilisez cette stratégie. Assurez-vous de conserver votre journal en lieu sûr s'il contient des éléments confidentiels. Ne portez pas de jugement, n'ayez aucune attente envers vous-même ou envers ce processus. Soyez patiente et bienveillante envers vous-même.

Créer une équipe de filet de sécurité

Pour l'exécution d'un plan de transition

Autoréflexion :

Un filet de sécurité est lorsqu'une chose ou une personne est mise en place afin de vous soutenir physiquement, mentalement ou émotionnellement.

- Créez votre équipe de filet de sécurité, c'est-à-dire une équipe de personnes en qui vous avez confiance et qui vous aideront à mettre votre plan à exécution.
- Prenez en considération les personnes et les appuis dans votre entourage qui pourraient vous aider si vous vous retrouvez dans une situation où vous voulez partir ou vous avez besoin de partir. Ces personnes peuvent être des ami.e.s, des membres de la famille, un.e conseiller.ère, etc.

Exemple

Nom	Informations	Qui sont ces personnes/rôle
Conseillère	Vibrant Healthcare Alliance	Elle peut me diriger vers un refuge
Sarah Jones	Amie	Je peux lui donner la garde de mes articles
Eddy	Frère	Il peut conduire et il possède une camionnette accessible

Les personnes de votre équipe:

Nom	Information	Qui sont ces personnes/rôle

Plan de filet de sécurité

Pour l'exécution d'un plan de transition

Proposition d'introspection

Vient un temps où votre sécurité pourrait être à risque et vous pourriez devoir partir. Ce plan de sécurité vous aidera avec cette transition si vous avez le temps de vous préparer (nécessités de base, coordonnées de personnes-ressources, services). Créez une équipe de filet de sécurité (des personnes en qui vous avez confiance et qui vous aideront à mettre votre plan à exécution).

Ce dont vous aurez besoin	Comment se préparer	Personne de l'équipe à impliquer ou contacter
<p>Documents</p> <ul style="list-style-type: none"> - carte santé - certificat de naissance - passeport - numéro d'assurance sociale - carte de crédit - informations bancaires - informations médicales <p>Vêtements</p> <ul style="list-style-type: none"> - suffisamment pour quelques jours <p>Articles personnels</p> <ul style="list-style-type: none"> - brosse à cheveux - brosse à dents - déodorant - médicaments - outils S.O.S. - cellulaire 	<ul style="list-style-type: none"> - trouver un endroit sécuritaire auquel vous avez accès pour les récupérer - si cela n'est pas possible, photocopiez ou écrivez les informations. Demandez à quelqu'un en qui vous avez confiance de le faire. - emballez vos vêtements à l'avance - gardez-les cachés ou camouflez-les en tant que linge sale. - donnez-les à quelqu'un en qui vous avez confiance 	<ul style="list-style-type: none"> - une amie de confiance - un membre de la famille - une conseillère - un fournisseur de services

Ce dont vos enfants auront besoin	Comment se préparer	Personne de l'équipe à impliquer ou contacter
<p>Documents</p> <ul style="list-style-type: none"> - carte santé - certificat de naissance - carnet de vaccination - informations médicales incluant les numéros de médecin <p>Vêtements</p> <ul style="list-style-type: none"> - suffisamment pour quelques jours <p>Articles personnels</p> <ul style="list-style-type: none"> - brosse à cheveux - brosse à dents - médicaments - jouet réconfortant, doudou 	<ul style="list-style-type: none"> - emballez vos vêtements à l'avance - gardez-les cachés ou camouflez-les en tant que linge sale - donnez-les à quelqu'un en qui vous avez confiance 	<ul style="list-style-type: none"> - une amie de confiance - un membre de la famille - une conseillère - un fournisseur de services
Ce dont vos animaux auront besoin	Comment se préparer	Personne de l'équipe à impliquer ou contacter
<ul style="list-style-type: none"> - documents - nourriture - médicaments - bol pour eau et nourriture - sac, couvercle, vêtements, laisse 	<ul style="list-style-type: none"> - emballez vos vêtements à l'avance - gardez-les cachés ou camouflez-les en tant que linge sale - donnez-les à quelqu'un en qui vous avez confiance 	<ul style="list-style-type: none"> - une amie de confiance - un membre de la famille - une conseillère - un fournisseur de services

Affirmations



Boussole interne

Je vis dans l'espoir d'un avenir prometteur avec une puissante boussole interne.

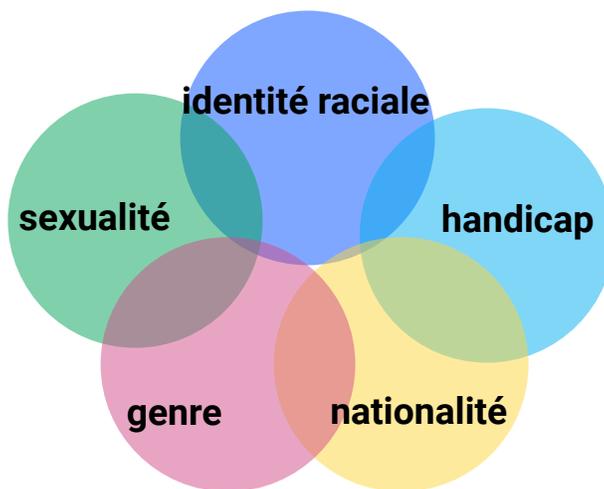
-W.D.A.A.GiT



Limites

Mes limites personnelles créent un environnement calme et sécuritaire autour de moi.

- W.D.A.A.GiT



Meneuse de claque

Faites briller la lumière qui existe en vous, vivez pleinement votre vie et devenez votre propre meneuse de claque.

- W.D.A.A.GiT



Endurance

L'endurance crée une voie grâce à laquelle nous pouvons vivre en paix. J'ai abandonné mon passé, en lâchant prise, je m'épanouis. La petite fille que j'étais n'est plus réduite au silence. Je vis dans l'espoir d'un avenir prometteur avec une puissante boussole interne.

-W.D.A.A.GiT

Force

Ma force intérieure me rend puissante et courageuse.

- W.D.A.A.GiT



Ressources

Vibrant Healthcare Alliance

Offrir des programmes de soins de santé et d'aide sociale novateurs et de grande qualité, incluant des services de soins primaires, des programmes de promotion et de prévention de la santé, et des initiatives de soins auxiliaires, de soutien personnel et de développement communautaire.

Services de conseils - comment prendre rendez-vous

1. Appelez au (416) 486-8666 (appuyez sur le 1, puis sur le 0 pour parler avec la réception) pour être référée (pour soi-même/individuellement, par une agence, par tout autre fournisseur de soins de santé).
2. La demande est documentée et le nom de la personne est ajouté à la liste de référence. S'il s'agit d'une demande individuelle, la personne recevra un rendez-vous de triage. S'il s'agit d'une demande faite par une agence ou un autre fournisseur de soins de santé, nous contacterons la personne pour planifier un rendez-vous de triage.
3. Après le rendez-vous de triage, du moment que la personne répond aux critères d'inscription de Vibrant, elle recevra un rendez-vous avec un conseiller.

Appui par les pairs

Le programme d'appui par les pairs offre des sessions d'appui par les pairs de même que des événements pour les individus et les groupes, incluant des événements spécifiques aux femmes, aux filles, aux personnes trans, bispirituelles, non binaires et aux autres personnes marginalisées à cause de leur genre et vivant avec des handicaps. Pour plus d'informations, veuillez contacter Lucy Costa Nyman au (416) 486-8666 poste 226 ou par courriel à lucyn@vibranthealthcare.ca

Lignes d'écoute téléphonique

Services de crises du Canada

Site Web : <https://www.crisisservicescanada.ca/fr/>

Appelez : 1-833-456-4566

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours par semaine

Textez : 45645 (de 16 h à minuit - heure de l'Est)

À l'intention de : Toute personne peut avoir des pensées suicidaires pour une foule de raisons. Cet organisme offre un espace sans barrières physiques et sans jugement avec des intervenant.e.s sensibles et coopératif.ve.s. Nous sommes là pour toute personne qui pense au suicide ou pour toute personne soucieuse d'une autre personne ayant des pensées suicidaires et qui est en mesure de nous contacter pour de l'appui.

Distress Centres of Greater Toronto

Site Web : <https://www.dcogt.com/>

Appelez : 416-408-4357, TTY : 416-408-0007 ou textez au 45645

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours par semaine

À l'intention de : Toute personne en détresse. Les personnes qui appellent peuvent exprimer leurs pensées et leurs émotions en toute confiance. Les problèmes discutés peuvent inclure ceux touchant à la violence domestique, l'isolement social, le suicide, les dépendances et les problèmes de santé mentale et physique. L'organisme offre de l'appui émotionnel, de l'intervention en situation de crise, de la prévention du suicide et des liens à de l'aide d'urgence lorsque nécessaire.

Assaulted Women's Helpline

Site Web : <https://www.awhl.org/home>

Appelez : 1-866-863-0511 / TTY 1-866-863-7868

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours par semaine

Textez le mot HOME à 686868

À l'intention de : Femmes en Ontario qui ont été agressées. Le soutien est offert dans plusieurs langues.

Fem'aide

Site Web : <https://femaide.ca/>

Appelez : 1-877-336-2433

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours par semaine

À l'intention de : Femmes francophones. Offre du soutien aux femmes d'expression française aux prises avec la violence sexiste, de même que des renseignements et de l'aiguillage vers les services appropriés dans leur collectivité.

Gerstein Crisis Centre

Site Web : <https://gersteincentre.org/>

Appelez : 416-929-5200

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours par semaine

À l'intention de : Toute personne âgée de 16 ans et plus en situation de crise. Des intervenant.e.s spécialisé.e.s en situation de crise répondent aux appels. Le Centre offre des visites en personne dans la communauté et une résidence où les gens en situation de crise peuvent rester pour de courtes périodes de temps.

Jeunesse, J'écoute

Site Web : <https://jeunessejecoute.ca/>

Appelez : 1-800-668-6868

Textez : PARLER au 686868

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours par semaine

À l'intention de : Jeunes de moins de 20 ans à travers le Canada. Des services bilingues d'intervention professionnelle, des ressources et du soutien par texto aux jeunes. Service gratuit, anonyme et confidentiel, par téléphone et en ligne.

Senior Crisis Access Line (SCAL)

Appelez : 416-619-5001

Heures: Du lundi au vendredi 10 h – 9 h 30 ; samedi dimanche 10 h – 18 h

À l'intention de : Aîné.e.s résidant sur le territoire bordé par la 401, le lac Ontario, Warden et Islington. SCAL offre des services spécialisés pour les aîné.e.s : de l'appui pour stabiliser les personnes souffrant de problèmes de santé mentale reliés à l'âge et de dépendance ; des évaluations du risque et de la sécurité ; des références immédiates aux unités de crise mobiles communautaires ; et de l'appui aux familles et aux personnes soignantes.

Embrace Agency to End Violence

Un organisme contre la violence qui offre logement, services-conseils et représentation des intérêts pour les femmes, les personnes bispituelles, queer, trans et non binaires et leurs enfants souffrant de toute forme de violence dans la région de Peel et au-delà. Nous soutenons les survivant.e.s avec et sans enfants.

Site Web : <https://embrace.ca>

Case postale : 45070, Mississauga, ON L5G 1C9

Par courriel : info@embrace.ca

Téléphonez : 905 403 9691

Assistance téléphonique, par texte et en ligne

Vous pouvez rejoindre les ressources suivantes par téléphone et en ligne si vous avez besoin de parler à quelqu'un. Certaines de ces ressources sont exploitées par des professionnel.le.s de la santé mentale, d'autres sont dirigées par des bénévoles ou des pairs.

Allo J'écoute

Site Web : <https://allojecoute.ca/>

Appelez : 1-866-925-5454

Textez : ALLOJECOUTEON à 686868

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours par semaine

À l'intention de : Étudiant.e.s de niveau postsecondaire en Ontario

Lesbian Gay Bi Trans Youthline

Site Web : www.youthline.ca

Appelez : 1-800-268-9688 **Heures** : 18 h–21 h

Textez : 647-694-4275 **Heures** : 16 h–21 h 30

Clavardez : Cliquez le bouton Clavardage (Chat) au bas ou au haut de la page Web

Heures : 16 h–21 h 30

Par courriel : askus@youthline.ca

À l'intention de : Jeunes de 26 ans et moins et s'identifiant comme ou questionnant leur identité LGBTQ



Talk 4 healing

Site Web : <https://www.talk4healing.com>

Services offerts partout en Ontario : 24 heures sur 24, 7 jours par semaine à l'intention des femmes autochtones

Téléphonez : 1-855-554 HEAL (4235)

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours par semaine

Textez : 1-855-554 HEAL (4235)

Clavardez : Cliquez sur l'option de clavardage en direct sur le site Web

Langues : Les services reposent sur la culture autochtone, sa sagesse et ses traditions. Les services sont offerts dans 14 langues, incluant : Oji-Cree, Cree, Algonquin, Inuktitut, Mohawk, Oneida, Odawa, Potawatomi, Micmac, Black Foot, Anishinaabe, Moose Cree, Swampy Cree, anglais. Pour accéder au service de référence pour personnes en situation de crise, téléphonez au 1-866-925-4419.

Muslim Women's Helpline

Site Web : <https://nisahelpline.com/>

Téléphonez : 1-888-315-6472

Heures : 12 heures par jour, 7 jours par semaine

À l'intention de : Femmes musulmanes. Nisa Helpline est un organisme sans but lucratif qui a vu le jour en 2014 et qui aide les femmes musulmanes à travers l'Amérique du Nord en offrant des services-conseils confidentiels entre pairs, touchant à divers enjeux.

Informations sur la santé mentale et lignes téléphoniques de référence

ConnexOntario

Site Web : <http://www.connexontario.ca/fr-ca/>

Appelez : Ligne d'aide pour la santé mentale 1-866-531-2600

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours par semaine

À l'intention de : Personnes qui font face à des problèmes de santé mentale, de drogue, d'alcool ou de jeu. Des spécialistes en information et en orientation sont prêt.e.s à aider et offrir du soutien à l'échelle de la province.

Community and Social Services Hotline

Site Web : <https://211ontario.ca/fr/>

Appelez : 211 **Heures** : 24 heures sur 24, 7 jours par semaine

Accès aux refuges d'urgence de la région de Toronto

Site Web : www.toronto.ca/community-people/housing-shelter/homeless-help/#shelters

Appelez : 311 ou au poste central 416-338-4766 ou 1-877-338-3398

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours par semaine

Ontario Legal Line (24 heures sur 24, 7 jours par semaine)

Appelez : 416-929-8400

Télésanté Ontario

Appelez : 1-866-797-0000 Heures : 24 heures sur 24, 7 jours par semaine

Ligne téléphonique de santé de Toronto Centre (services offerts par région)

Site Web : <https://www.torontocentralhealthline.ca/index.aspx>

Services de police de Toronto, ligne téléphonique pour non-urgence

Appelez : 416-808-2222 Heures : 24 heures sur 24, 7 jours par semaine

Toronto Tenant Hotline

Site Web : www.torontotenants.org

Appelez : 416-921-9494

Heures : Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 18 h



Thérapie gratuite, à prix abordable ou couverte par OHIP à Toronto

Si vous fréquentez un centre de santé communautaire ou un.e spécialiste à l'hôpital, ils pourraient avoir accès à un.e travailleur.se social.e ou un.e autre professionnel.le de la santé mentale qui pourrait vous offrir des services-conseils couverts par OHIP. Parlez à votre professionnel.le de la santé au sujet des options gratuites.

Votre médecin de famille peut également vous référer à des groupes ou des cours organisés par un hôpital près de chez vous qui peuvent inclure des options de thérapie cognitivocomportementale et de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience et la réduction du stress.

VEUILLEZ PRENDRE NOTE : Ces programmes ont probablement des listes d'attente.

Across Boundaries

Coût : Gratuit. Cliquez « Access Point Form » sur le site Web pour vous inscrire aux services

Site Web : <https://www.acrossboundaries.ca/>

Appelez : 416-787-3007

Remplissez les formulaires d'inscription en ligne : <https://www.acrossboundaries.ca/referrals-intake>

À l'intention de : Gratuit. Du soutien et des services en santé mentale offerts dans un cadre de lutte contre le racisme et contre le racisme envers les Noir.e.s, et dans un cadre de lutte contre l'oppression. À l'intention de toute personne qui souffre de maladie mentale sévère, d'un problème de santé mentale sévère ou de dépendance, et est membre d'une communauté racialisée, par exemple des Noir.e.s, des Africain.e.s, des Asiatiques, des Arabes, des Sud-Américain.e.s de couleur.

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

Coût : Couvert par OHIP – référence par un médecin requise.

Site Web : <https://www.camh.ca/fr/> faire une recherche « Mood and Anxiety Service » pour trouver les programmes à l'intention des patients externes

Appelez : 416-535-8501 poste 2

À l'intention de : Toute personne ayant besoin de traitements pour des troubles de l'humeur et de l'anxiété. Vous rencontrerez un.e psychiatre qui identifiera les groupes et les services qui vous conviendront le mieux.

Family Service Toronto

Coût : Gratuit et à prix abordable

Site Web : <https://familyservicetoronto.org/>

Appelez : 416-595-9618

À l'intention de : Family Service Toronto œuvre auprès de personnes et de familles de Toronto, déstabilisées par des circonstances socio-économiques précaires ou une santé mentale précaire, pour les aider à développer davantage de résilience et de stabilité dans des communautés plus justes qui les appuient.

Gestalt Clinic – prix abordable

Site Web : <https://gestalt.on.ca/low-cost-therapy-clinic>

Appelez : 416-964-9464 poste 18

À l'intention de : Toute personne à la recherche de thérapie à prix abordable offerte par des étudiants en formation qui ont au moins quatre ans d'expérience.

Hong Fook

Coût : Gratuit

Site Web : <https://hongfook.ca/>

Appelez : 416-493-4242

À l'intention de : Membres de la communauté asiatique âgés de 16 ans et plus. Une agence communautaire de santé mentale ethnoculturelle avec une équipe consolidée et culturellement compétente, offrant des services comme la gestion de cas, la psychothérapie, la psychiatrie, le support par les pairs, des activités de groupe virtuelles et des ateliers de santé mentale virtuels.

Mood Disorders Association of Ontario

Coût : Gratuit

Site Web : <https://mooddisorders.ca/>

Appelez : (416) 486-8046 **Ligne sans frais** : 1-888-486-8236

À l'intention de : Pour les Ontariens qui vivent avec la dépression, l'anxiété ou le trouble bipolaire. Nous offrons des groupes d'appui par les pairs en personne, des programmes de rétablissement, de l'appui clinique pour les familles et les jeunes, de l'intervention précoce pour les troubles de l'humeur et les psychoses, et des outils en ligne pour le bien-être et le rétablissement.

Sheena's Place

Coût : Gratuit

Site Web : <https://sheenasplace.org/>

Appelez : 416-927-8900

À l'intention de : Personnes âgées de 17 ans et plus, touchées par des troubles alimentaires, et leurs amis et leurs familles.

Sherbourne Health Centre Counselling Services

Coût : Gratuit

Site Web : <https://sherbourne.on.ca/mental-health-services/counselling-services/>

Appelez : 416-324-4180

À l'intention de : Personnes âgées de plus de 18 ans ayant un code postal avec la lettre M. Les populations priorisées sont les LGBTQ+, les sans-abri et les nouveaux arrivants.

Stella's Place

Coût : Gratuit

Site Web : <https://stellasplace.ca/>

Appelez : 416-461-2345

À l'intention de : Stella's Place offre des services de santé mentale exhaustifs pour les personnes âgées de 16 à 29 ans. Les services sont offerts dans un milieu communautaire positif, non résidentiel et dans lequel les pairs peuvent interagir. Les services incluent le support par les pairs, le support clinique, l'emploi, le bien-être, les programmes de rétablissement pour aider les jeunes adultes à acquérir des aptitudes, se retrouver et être autonomisés pour gérer sa propre santé.

Soutien autonome gratuit pour la santé mentale

Ces programmes en ligne gratuits peuvent être utiles par eux-mêmes ou en guise de soutien temporaire en attendant de l'aide professionnelle.

Retrouver son entrain

Site Web : <https://bouncebackontario.ca/fr/>

Téléphone : 905-430-1768

Association canadienne pour la santé mentale

Coût : Gratuit.

Site Web : <https://cmha.ca/fr/>

Appelez : 416-789-7957

Description : Retrouver son entrain est un programme d'accompagnement gratuit vous donnant accès à du matériel et à des ressources pour un cheminement autonome. Ce programme est efficace pour aider les gens âgés de 15 ans et plus et qui souffrent d'anxiété ou de dépression légère à modérée, ou qui peuvent se sentir sans énergie, stressés, anxieux, irrités ou colériques.

Les participant.e.s reçoivent de l'accompagnement par téléphone, des guides favorisant l'acquisition d'aptitudes et des vidéos en ligne pour les aider à surmonter ces symptômes et acquérir de nouvelles aptitudes pour regagner un bien-être mental. Pour recevoir de l'accompagnement, les clients doivent être référés par leur fournisseur de soins de santé primaire ou un.e psychiatre, ou ils peuvent prendre rendez-vous eux-mêmes du moment qu'ils ont un fournisseur de soins de santé primaire. Pour ceux qui ne sont pas encore prêts pour de l'accompagnement, nos vidéos en ligne peuvent offrir des conseils utiles.

Retrouver son entrain n'est pas un service de crise, de la psychothérapie ou des services-conseils, mais plutôt un programme grâce auquel les participant.e.s peuvent acquérir des aptitudes de vie et des techniques compensatoires pour pouvoir surmonter leurs défis, maintenant ou à l'avenir. D'habitude, les participant.e.s prennent de trois à six mois pour compléter le programme.

Autism Ontario

Site Web : <https://www.autismontario.com/fr/programmes-et-services>

Appelez : 416-246-9592

Ligne sans frais : 1-800-472-7789

Brain Injury Society of Toronto

Site Web : <https://www.bist.ca/about/programs-and-services/>

Appelez : 647-990-1485

Assistance générale des Services canadiens de l'ouïe

Site Web : <https://www.chs.ca/fr/service/services-sociaux-generaux>

Ligne sans frais : 1-866-518-0000

Ligne ATME sans frais : 1-877-215-9530

Association des malentendants canadiens

Site Web : <https://www.chha.ca/fr/mentor/>

Appelez : 1-800-263-8068

Centre for Independent Living in Toronto

Site Web : www.cilt.ca

Par courriel : peers@cilt.ca

Ligne ATME : Composez le 711 pour le service de relais Bell

Appelez : 416-599-2485

Fondation INCA – Programmes et services

Site Web : <https://cnib.ca/fr/programmes?region=on>

Appelez : 1-800-563-2642

Down Syndrome Association of Toronto

Site Web : <https://dsat.ca/dsat-programs/>

Appelez : 416-966-0990

Diabetes Canada

Site Web : www.diabetes.ca

Appelez : 416-363-3373 et demandez à parler au soutien par les pairs

Hydrocephalus Canada

Site Web : <http://mybrainwaves.ca/one-on-one-support/>

Appelez : 416-214-1056

Ligne sans frais : 800-387-1575



Soutien pour des handicaps particuliers

Dystrophie musculaire Canada

Site Web : <https://muscle.ca/fr/>

Textez : MUSCLE et demandez à parler au soutien par les pairs

La Marche des dix sous du Canada - Post Polio Canada

Site Web : <https://www.marchofdimes.ca/fr-ca/Programmes/postpolio/Pages/default.aspx>

Appelez : 1-800-480-5903

Lésions médullaires Ontario

Site Web : <https://sciontario.org/support-services/at-your-service/peer-support/>

Appelez : 416-422-564

**Nous remercions les personnes suivantes
pour leur contribution à cette trousse *Limites
personnelles pour un épanouissement
personnel sans limites***

Membres du personnel de Vibrant Healthcare Alliance :

Direction de la gestion du projet : Laurel Service
Gestionnaire de projet : Ruth Ennis
Coordonnatrice du soutien par les pairs : Lucy Costa Nyman
Assistance au projet : Dong Yao
Assistance étudiante : Dani Agosta

**Membres de Women with Disabilities Action Awareness Group
in Toronto (W.D.A.A.G iT) : (les noms respectent
l'ordre alphabétique)**

Jennifer Conroy
Nicole Gordon
Robin Simmons
Stephanie Greco

**Nous remercions le Centre for Independent Living
in Toronto (CILT) pour leur contribution à la liste
de ressources de la trousse *Limites personnelles
pour un épanouissement personnel sans limites.***





Pour nous contacter

Par courriel : info@vibranthealthcare.ca

416-486-8666 poste 266

Twitter : [@vibranthealthcare.ca](https://twitter.com/vibranthealthcare.ca)

www.vibranthealthcare.ca