Femmes-relais en maison d'hébergement



Guide de mise en œuvre pour soutenir l'autonomisation et la dévictimisation

IRIPI
Institut de recherche sur l'immigration et sur les pratiques interculturelles et inclusives
Collège de Maisonneuve

MAISON FLORA TRISTAN

Fonds de recherche Québec

Remerciements

Information sur la rédaction du guide

Remerciements des femmes participantes

Table des matières

Introduction 4

Section 1: Mise en place du programme 7

1.1 Objectifs du programme 8

1.2 Principes directeurs 10

1.3 Structure du programme 11

Durée du programme 11

Horaire 12

Recrutement 13

Vie de groupe 13

Rétribution des participantes 14

Encadrement des accompagnements 15

Section 2: Contenu de programme adapté à la reconstruction 17

Volet 1 – Connaissance de soi 20

Volet 2 – Ateliers créatifs 21

Volet 3 – Formation pour devenir Femme-relais 22

Volet 4 – Action collective 23

Volet 5 – Bâtir un projet 24

Section 3: Encadrement éthique et rôle des femmes-relais 26

3.1 Rôle de la femme-relais 27

3.2 Balises du rôle 28

Section 4: Fin du programme 31

4.1 Célébrer la fin du programme 32

4.2 Transition vers l'après-programme 32

4.3 Fermeture éthique du lien 33

4.4 Supervision et soutien post-programme 33

4.5 Rôle des femmes-relais après le programme 34

Annexes 36

Introduction

Ce guide a été conçu pour accompagner les maisons d'hébergement dans la mise en place, la bonification ou la restructuration d'une initiative Femmes-relais. Il s'appuie sur un projet de recherche-action partenariale mené par l'Institut de recherche sur l'immigration et sur les pratiques interculturelles et inclusives (IRIPII) et la Maison Flora Tristan (MFT) : « Autonomisation des femmes immigrantes violentées grâce au développement des réseaux : adaptation du programme Femmes-relais en maison d'hébergement ». Ce projet, financé par les Fonds de recherche du Québec (FRQ) dans le cadre du programme PEC (2023–2025), a permis d'adapter un modèle communautaire reconnu au contexte spécifique des maisons d'hébergement.

Le contenu du guide repose sur l'expérience de terrain de la Maison Flora Tristan, enrichie par des entrevues menées auprès des femmes participantes et des intervenantes, ainsi que par des observations participantes réalisées tout au long de la cohorte. À partir de l'analyse de ces données, l'équipe de l'IRIPII et la MFT ont coconstruit des recommandations, balises, outils et repères méthodologiques qui composent ce guide.

L'objectif général du guide est d'accompagner les maisons dans la création d'espaces collectifs favorisant la reconstruction, la dévictimisation et le développement du pouvoir d'agir des femmes, tout en assurant un encadrement clair, sécuritaire et structuré du rôle des femmes-relais.

Ce guide s'adresse principalement aux maisons d'hébergement accueillant des femmes survivantes de violence conjugale, y compris celles provenant de l'immigration récente. Les outils et balises proposés peuvent être adaptés à différents contextes organisationnels, selon la mission et les ressources de chaque maison.

- **Directions de maisons d'hébergement:** pour orienter la planification stratégique, l'allocation des ressources et l'intégration du programme dans l'offre de services.
- **Intervenant.e.s:** pour offrir des repères concrets, des outils pédagogiques et des balises éthiques facilitant l'animation, l'accompagnement et la supervision des participantes.
- **Partenaires communautaires et institutionnels:** pour mieux comprendre le rôle, les responsabilités et les limites des femmes-relais, ainsi que les possibilités de collaboration autour du parcours des participantes.

Le guide peut être mobilisé de deux façons complémentaires :

1. **Implantation** – comme trame de référence pour développer un premier programme Femmes-relais au sein d'une maison d'hébergement.
2. **Bonification** – comme outil d'ajustement ou de restructuration pour des initiatives déjà existantes, en s'appuyant sur les pratiques validées, l'expérience de terrain et les apprentissages issus du projet de recherche-action.

Qui sont les femmes-relais?

Les femmes-relais sont des participantes ayant traversé un processus de reconstruction après une relation violente et qui souhaitent, dans un cadre balisé, offrir un soutien ponctuel à d'autres femmes. Elles agissent comme pairs : elles partagent de l'information, accompagnent dans certaines démarches simples et offrent une présence rassurante. Elles ne sont pas des intervenantes psychosociales et n'assument aucune intervention clinique, légale ou spécialisée.

L'initiative Femmes-relais

L'initiative Femmes-relais existe depuis une vingtaine d'années à Montréal. Portée par divers organismes communautaires, elle prend la forme d'un parcours de plusieurs mois visant à outiller les femmes et à renforcer leur pouvoir d'agir. Les formations et ateliers proposés favorisent la connaissance de soi, la compréhension des services existants et l'acquisition de compétences transférables dans différents contextes, notamment sur les plans personnel, communautaire et professionnel.

Dans plusieurs organismes, les femmes-relais jouent un rôle essentiel auprès d'autres femmes : elles partagent leur expérience, transmettent de l'information sur les ressources disponibles et offrent un soutien ponctuel pour faciliter l'accès aux services. Elles contribuent ainsi à renforcer les réseaux de solidarité et la participation active des femmes au sein de leur communauté.

Adaptée au contexte des maisons d'hébergement, l'initiative Femmes-relais permet aux participantes de poursuivre leur cheminement après une relation violente. Elle soutient leur processus de reconstruction et de dévictimisation, tout en leur offrant un espace collectif sécuritaire où partager leurs expériences, développer leur confiance et bâtir de nouveaux liens. Grâce au groupe, les participantes apprennent à reconnaître leurs forces, à s'affirmer et à envisager l'avenir différemment.

Le présent guide est structuré en quatre sections complémentaires:

1. Les conditions nécessaires à la mise en place d'un programme Femmes-relais, adaptées à la réalité de chaque maison.
2. Le contenu du programme et ses volets de formation, en lien avec les conséquences de la violence conjugale et les besoins des participantes.
3. Le rôle et l'encadrement des femmes-relais, incluant les balises éthiques et les mécanismes de supervision.
4. La fin du programme et ses perspectives, afin d'assurer une transition cohérente pour les participantes et de soutenir la continuité de l'engagement.

Le guide peut être consulté de manière linéaire ou utilisée section par section selon les besoins. La matrice présentée à la Section 2 constitue l'outil central de planification : elle permet d'adapter les volets du programme aux besoins des femmes. Les annexes fournissent des outils concrets pouvant être utilisés tels quels ou ajustés selon la réalité de votre maison.



Section 1

Mise en place du programme

Cette section présente les éléments nécessaires à une implantation durable d'un programme Femmes-relais en maison d'hébergement. Elle introduit également les principales raisons qui motivent la mise en place d'un tel projet auprès de femmes ayant vécu de la violence conjugale.

1.1 Objectifs du programme

Plusieurs objectifs peuvent justifier l'implantation d'un programme Femmes-relais dans une maison d'hébergement. Les principaux, observés notamment à la Maison Flora Tristan, sont les suivants:

Renforcer ou recréer le réseau social des participantes: le programme permet la formation d'une communauté par et pour les femmes, brisant l'isolement et favorisant la solidarité.

Encourager l'action collective: le programme offre un espace où les femmes peuvent se mobiliser, organiser des initiatives collectives et agir ensemble autour d'un projet commun.

Soutenir l'autonomisation et le développement du pouvoir d'agir: en participant aux ateliers et aux activités, les femmes renforcent leur capacité à prendre des décisions, à s'affirmer et à exercer un plus grand contrôle sur leur vie.



Ces objectifs contribuent au processus de reconstruction et de dévictimisation amorcé durant l'hébergement. La mise en place d'un programme Femmes-relais offre une zone de transition sécurisante, entre les services reçus et le retour à une vie plus autonome. Elle permet d'assurer une continuité en post-hébergement ou en post-intervention, tout en offrant un espace collectif stable où les femmes peuvent poursuivre leur cheminement.

Témoignages de participantes

“She called me to ask if I wanted to participate. I said yes because I didn’t want to stay at home. I felt I could learn new things there, maybe even learn French. When they called me, I had the feeling of coming back home. It’s small, like a family, because after six months everyone knows you.”

«Je ne connaissais pas les femmes-relais. Elle m’a expliqué que c’était un regroupement pour réseauter, se reconnecter avec d’autres, s’entraider. Ça m’a intéressée, parce que je voulais voir si j’étais capable de socialiser à nouveau et de reprendre confiance. Le fait de partager avec des femmes qui ont vécu des situations similaires enlève le tabou et permet de parler librement.»

“It was amazing to talk without being judged. You listen to others and see you’re not the only one. You learn from their experiences, their advice. All of them are amazing women, and everybody has something good to teach.”



1.2 Principes directeurs

Les principes suivants constituent les fondations d'un programme Femmes-relais en maison d'hébergement. Ils assurent une mise en place cohérente, sécuritaire et adaptée au rythme des participantes, tout en soutenant leur reconstruction après la violence conjugale.

Adaptabilité: Chaque maison d'hébergement a son propre rythme, sa culture organisationnelle et sa communauté d'ancrage. Le programme Femmes-relais doit être modulé en fonction de ces facteurs.

Autonomisation et développement du pouvoir d'agir: Le programme vise explicitement l'autonomisation : aider les participantes à reprendre confiance, à exercer un pouvoir réel sur leurs choix et à se projeter dans l'avenir. La femme-relais agit comme paire et comme ressource, non comme professionnelle, ce qui renforce un pouvoir d'agir partagé et accessible.

Éthique et clarté des rôles: Pour éviter toute confusion entre les rôles d'intervention et de pair-aidance, un cadre éthique clair est essentiel. Il doit inclure des balises précises, une supervision régulière et une reconnaissance explicite des limites du rôle de femme-relais.

Co-construction: Le programme se construit avec les participantes. Elles contribuent au choix des ateliers, à l'organisation du calendrier et aux ajustements nécessaires en cours de route. Cette participation directe renforce leur engagement et leur pouvoir d'agir.



1.3 Structure du programme

Cette section propose une structure type pour soutenir la mise en œuvre du programme Femmes-relais en maison d'hébergement. Chaque milieu possède toutefois sa propre réalité : la structure présentée ici doit être adaptée en fonction des ressources disponibles, du fonctionnement de la maison et des besoins exprimés par les participantes.

Durée du programme

Le programme peut s'échelonner sur deux années, avec une pause estivale. Chaque année poursuit un objectif spécifique dans le parcours de reconstruction et d'autonomisation.

ANNÉE 1: RECONSTRUCTION, STABILISATION ET REPRISE DE CONFIANCE

La première année agit comme une période de transition après les services d'hébergement. Les participantes prennent le temps de sortir de l'isolement, de partager leur histoire dans un cadre sécuritaire et de reprendre confiance en elles.

Cette étape vise:

- la reconstruction identitaire;
- la connaissance de soi;
- l'expression de leurs besoins;
- l'affirmation dans un groupe;
- la réappropriation progressive de l'espace public.

L'accompagnement offert par les femmes-relais contribue à diminuer la peur, à faciliter la participation et à installer une dynamique de groupe stable.

ANNÉE 2: PROJECTION, ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE ET MISE EN ACTION

La deuxième année consolide les acquis et soutient l'envol des participantes. Elles se préparent à jouer un rôle comme femmes-relais, à réaliser des accompagnements ponctuels ou à mener un projet collectif ou individuel.

Cette étape encourage:

- la mobilisation;
- l'implication communautaire;
- la réalisation d'initiatives personnelles ou collectives;
- la préparation à l'après-programme.

À garder en tête

Le programme doit soutenir la transition sans créer de dépendance. L'objectif est de renforcer une autonomie durable et une capacité d'agir dans la communauté.

Horaire

Le programme peut avoir lieu de une à trois journées par semaine, pour un maximum de cinq heures par jour, incluant une pause dîner.

Principes à respecter:

- L'horaire doit être adapté aux obligations familiales et personnelles des participantes. Par exemple: commencer après l'entrée scolaire et terminer avant la sortie (9h30 à 14h).
- Intégrer des moments de pause, individuels ou collectifs. Ces pauses soutiennent la gestion de la fatigue, facilitent l'intégration du contenu et favorisent les échanges informels.



Recrutement

Le programme peut être proposé à des femmes anciennement hébergées, en deuxième étape ou en fin de services externes. Le critère essentiel est que la démarche de dévictimisation soit amorcée.

Nous recommandons un entretien préalable afin d'évaluer :

- les motivations,
- les attentes,
- le niveau de stabilité,
- la progression dans le processus de dévictimisation.



À garder en tête
Fiez-vous à votre jugement clinique. En cas de doute, consultez une collègue.

Aucun nombre minimal de participantes n'est requis. Plusieurs programmes ont débuté avec 3 ou 4 femmes avant de s'élargir. L'important est de commencer avec un groupe gérable et sécuritaire.

Vie de groupe

La cohésion et la rétention des participantes constituent des enjeux importants. Les pratiques suivantes contribuent à instaurer un cadre sécurisant et motivant.

Établir les règles collectivement
Dès les premières rencontres, convenez des règles du groupe : retards, absences, consentement pour les photos, comportements attendus. Les règles peuvent être ajustées en cours de route. *Voir la "charte de vie" en annexe.*

Créer des temps informels
Encadrer des moments informels soutient la création de liens, valorise les échanges spontanés et contribue à réduire les tensions. Ces moments sont essentiels dans un programme centré sur l'entraide et la solidarité.

Assurer une certaine régularité
Assurer une certaine régularité des rencontres est essentiel pour maintenir la cohésion du groupe. Quelques rencontres en ligne peuvent être permises au besoin, mais la présence en personne doit demeurer la modalité principale.

Mettre en place un groupe de messagerie
Ce groupe peut renforcer l'appartenance, faciliter la circulation d'informations et encourager la participation.



À garder en tête
Toute forme de communication doit être encadrée pour protéger les participantes. Assurez-vous que les modalités choisies respectent la confidentialité et la sécurité des femmes.

Rétribution des participantes

La rétribution des participantes pour leur participation au programme Femmes-relais puis pour les accompagnements est un élément important à penser et planifier, puisqu'il en va de la pérennisation du programme. Cette rétribution demande une planification financière à long terme et il est essentiel de choisir une rétribution qui ne nuit pas à la santé financière de votre maison.

Il existe plusieurs formes de rétribution possibles pour les femmes. Ci-dessous vous trouverez une liste non-exhaustive de possibilité:

- Un montant pécunier par mois;
- Des tickets de transport ou un abonnement mensuel pour le transport en commun;
- Une carte-cadeau.

Il est important de choisir une rétribution que vous pourrez assurer sur quelques années. Par exemple, si vous décidez d'offrir une rémunération aux femmes, il est essentiel d'avoir les fonds pour le faire et de connaître des subventions couvrant ce type de dépenses.

Vous pouvez aussi opter pour une reconnaissance non pécuniaire en comptabilisant le nombre d'heure d'implication de chaque participante et en délivrant une attestation de bénévolat à la fin du programme. Cette attestation peut leur offrir des passerelles vers des programmes d'étude ou encore une expérience curriculaire valorisable sur le C.V. Cette attestation est une reconnaissance de leur travail bénévole et de leur implication dans le programme.

À garder en tête
Si vous choisissez de remettre des attestations de bénévolat, il est essentiel de vous doter d'un document qui vous permettre de comptabiliser les heures des femmes. Peu importe votre décision, celle-ci doit être clairement annoncée aux participantes.

Encadrement des accompagnements

Les accompagnements peuvent couvrir une vaste gamme d'activités diverses. Il est important de baliser les types d'accompagnement que les femmes-relais réaliseront, mais aussi de penser à la distribution des accompagnements entre les femmes.

Pour les types d'accompagnement, la réflexion peut être amorcée à partir des besoins nommés par les femmes hébergées et voir si les femmes-relais peuvent y répondre. Par exemple, il peut s'agir d'offrir des plages horaires de halte-répit pour les mères ou encore de les accompagner vers des ressources communautaires du quartier ou à l'hôpital. Il peut s'agir d'effectuer la traduction de certains documents si la femme ne comprend pas les langues officielles.

À garder en tête
Les types d'accompagnements peuvent évoluer dans le temps. Il est essentiel de toujours réfléchir le nouvel accompagnement en fonction du rôle des Femmes-relais.

La distribution des accompagnements entre les Femmes-relais doit se faire, le plus possible, de manière équitable. L'équité n'est pas synonyme d'égalité. Il s'agit donc moins de distribuer le même nombre d'accompagnement à chaque femme mensuellement que de s'assurer que le nombre d'accompagnement est réaliste pour chaque femme. Pour ce faire, vous pouvez opter pour une distribution des accompagnements avec les Femmes-relais.

Pour le type d'accompagnement, nous vous suggérons de débuter par des accompagnements que les femmes souhaitent réaliser et de les amener, pas à pas, à réaliser des accompagnements qui sortent de leur zone de confort. Pour ce faire, il est tout à fait possible que le premier accompagnement réalisé par la femme soit chapeauté par une autre femme qui est plus habituée à réaliser cet accompagnement.

À garder en tête

Certains accompagnements seront plus appréciés que d'autres. Il est essentiel de s'assurer que les accompagnements moins appréciés soient distribués entre toutes les femmes et non pas à la charge d'une femme.



Section 2

Contenu de programme adapté à la reconstruction

Le contenu du programme Femmes-relais en maison d'hébergement doit être aligné avec les conséquences de la violence conjugale vécues par les participantes et avec les besoins qu'elles expriment dans leur parcours de reconstruction. Pour assurer cette cohérence, le guide s'appuie sur une matrice d'analyse qui relie quatre dimensions fondamentales :

- **« Je constate… »** : les conséquences physiques, psychologiques, sociales ou économiques de la violence conjugale ;
- **« J'aimerais… »** : les objectifs de reconstruction identifiés par les femmes ;
- **« J'apprends à… »** : les compétences qu'elles souhaitent développer ;
- **« Je participe à… / je découvre… »** : les activités concrètes qui soutiennent ce développement.

Cette matrice constitue l'outil de référence central pour planifier le programme, choisir les ateliers et structurer les volets. Elle permet d'adapter les contenus aux besoins spécifiques de chaque cohorte et de chaque participante, en partant de leur réalité actuelle (« Je constate… ») pour aller vers des objectifs concrets et réalisables (« J'aimerais… »).

Le tableau peut être utilisé à plusieurs moments :

- au début de la cohorte, pour identifier les priorités ;
- en cours de route, pour ajuster les ateliers selon l'évolution des participantes ;
- à la fin du programme, pour reconnaître les acquis et nommer les compétences développées.

Les cinq volets qui suivent ont été développés directement à partir de cette matrice. Ils traduisent les besoins exprimés par les femmes en activités concrètes et en compétences à développer. Chaque maison peut adapter ces volets selon ses ressources, son fonctionnement et le rythme de ses participantes.



TABLEAU – Matrice des besoins et des compétences

Volet 1 – Connaissance de soi

Ce volet permet de répondre à plusieurs besoins exprimés par les participantes, notamment:

- Conséquences psychologiques : anxiété, honte, faible estime de soi ;
- Objectifs (« J'aimerais… ») : retrouver confiance, mieux me comprendre ;
- Compétences (« J'apprends à… ») : reconnaître mes forces et mes limites, exprimer mes émotions.

Objectif: renforcer la connaissance de soi et la capacité à faire des choix

Ce volet est central dans le programme Femmes-relais. Il aide les participantes à :

- se redécouvrir après une période de contrôle ou d'isolement ;
- identifier leurs besoins, leurs limites et leurs préférences ;
- exprimer leurs émotions dans un cadre sécuritaire ;
- reprendre confiance en elles ;
- affirmer leur voix dans un groupe.

Ce volet s'échelonne tout au long du programme et aborde des thèmes tels que la confiance en soi, la communication ou la relation avec les enfants.



Témoignage

« L'année dernière, je suis arrivée en milieu de cohorte, mais cette année j'ai fait plus d'ateliers. J'ai vraiment aimé celui sur la relation avec mon enfant. Maintenant, je participe aux sorties, je découvre des endroits… je connais plus de places. »

Volet 2 – Ateliers créatifs

Ce volet répond à plusieurs besoins exprimés dans la matrice, notamment :

- Conséquences psychologiques et sociales : difficulté à s'exprimer, isolement, peur du jugement ;
- Objectifs (« J'aimerais… ») : m'exprimer autrement, me sentir plus à l'aise en groupe ;
- Compétences (« J'apprends à… ») : exprimer mes émotions, collaborer, partager mon vécu.

Objectif : favoriser l'expression de soi par la création

Ce volet permet aux participantes de s'exprimer à travers différentes pratiques artistiques. Les ateliers créatifs permettent :

- d'explorer ses émotions autrement que par la parole ;
- de partager des récits de vie dans un cadre sécuritaire ;
- de développer la confiance à travers la création ;
- de participer activement à la dynamique de groupe ;

de mettre en valeur les talents et savoirs des participantes.

À garder en tête

Varier les ateliers pour éviter la lassitude et maintenir l'intérêt du groupe.

Utiliser les compétences des participantes comme ressources : plusieurs femmes possèdent des savoir-faire qu'elles peuvent transmettre, ce qui renforce leur confiance et la solidarité du groupe.

Volet 3 – Formation pour devenir Femme-relais

Ce volet touche plusieurs dimensions de la matrice :

- Conséquences (« Je constate… ») : méconnaissance du réseau, hésitation à aider, peur d'outrepasser son rôle ;
- Objectifs (« J'aimerais… ») : comprendre mon rôle, accompagner de façon sécuritaire ;
- Compétences (« J'apprends à… ») : écouter, référer, communiquer, connaître les ressources, respecter les limites du rôle.

Objectif: comprendre et assumer le rôle de femme-relais

Ce volet est essentiel pour préparer les participantes à exercer leur rôle de manière sécuritaire et structurée. Il vise à leur permettre :

- de connaître les attentes liées au rôle ;
- de distinguer la pair-aidance du travail d'intervention psychosociale ;
- d'adopter une posture respectueuse, non interventionniste et centrée sur l'écoute ;
- d'effectuer des référencements adéquats vers les ressources ;
- de comprendre le fonctionnement des services et des réseaux de soutien.

Un premier atelier porte sur la définition du rôle afin d'éviter les malentendus. D'autres ateliers approfondissent :

- les limites du rôle ;
- la posture et la communication ;
- les situations où référer ;
- les ressources du quartier et les droits ;
- le fonctionnement des systèmes de santé, de services sociaux ou d'aide financière.

Des intervenantes externes peuvent être invitées pour certains contenus spécialisés.

À garder en tête

Dans le contexte des maisons d'hébergement, nous recommandons que les participantes complètent le programme avant d'entreprendre des accompagnements, pour éviter les risques de confusion entre pair-aidance et intervention professionnelle. Ce volet doit être ancré dans un cadre éthique clair, accompagné d'une supervision régulière pour soutenir les femmes-relais.

Volet 4 – Action collective

Ce volet répond principalement aux dimensions sociales de la matrice :

- Conséquences (« Je constate… ») : isolement, rupture de réseau, difficulté à participer à la vie collective ;
- Objectifs (« J'aimerais… ») : recréer un réseau, m'impliquer, participer activement ;
- Compétences (« J'apprends à… ») : collaborer, planifier, coordonner, animer un groupe.

Objectif : renforcer la solidarité et la participation collective

Ce volet met l'accent sur la mobilisation des participantes et sur la création d'initiatives collectives par et pour le groupe. Il vise à :

- favoriser un sentiment d'appartenance ;
- renforcer la solidarité entre les participantes ;
- développer des compétences en organisation, coordination et animation ;
- encourager la prise d'initiative et la participation active.

Les activités peuvent inclure :

- l'organisation d'activités de groupe ;
- la participation à des comités internes à la maison ;
- la réalisation d'un projet collectif (ex. : un journal, un événement, une activité communautaire).

Une composante importante de ce volet est la **réappropriation de l'espace public**.
Des sorties dans différents quartiers sont encouragées afin de :

- réduire la peur associée aux déplacements ;
- découvrir de nouveaux lieux ;
- renforcer l'autonomie et la confiance des participantes.

À garder en tête

Certaines sorties comportent des coûts : il est important de valider la capacité financière du groupe et d'alterner avec des activités gratuites. L'action collective doit rester accessible et adaptée au rythme des participantes. Les projets collectifs peuvent être simples ou ambitieux : l'important est qu'ils soient choisis et portés par les femmes elles-mêmes.

Volet 5 – Bâtir un projet

Ce volet correspond principalement à la dimension économique de la matrice :

- Conséquences (« Je constate… ») : interruption des études, difficultés financières, incertitude professionnelle ;
- Objectifs (« J'aimerais… ») : planifier un projet réaliste, envisager l'avenir, reprendre un parcours interrompu ;
- Compétences (« J'apprends à… ») : connaître mes droits, gérer un budget, explorer des options d'études, d'emploi ou de bénévolat.

Objectif : se projeter dans l'après-programme

Ce volet accompagne les participantes dans la réflexion et la planification de leur avenir après le programme Femmes-relais. Il permet :

- d'explorer différentes pistes (retour aux études, recherche d'emploi, formation, bénévolat) ;
- d'identifier les démarches nécessaires et les ressources disponibles ;
- de développer des compétences en planification, en organisation et en réseautage ;
- de définir un projet réaliste, adapté au rythme et aux priorités de chacune.

Ce travail peut commencer dès la première année, mais il doit respecter le rythme des participantes. L'objectif n'est pas de « presser » la prise de décision, mais d'offrir un espace pour réfléchir, se recentrer, et explorer des possibilités en tenant compte des conséquences de la violence vécue.

À garder en tête

Soutenir l'accès à des ressources facilitantes: journées « étudiante d'un jour », portes ouvertes, rencontres avec des organismes d'employabilité, information sur les mesures d'aide financière, etc. Encourager un projet réaliste et flexible: certaines femmes souhaitent un retour progressif ou priorisent un temps de repos avant de s'engager dans un parcours plus exigeant.

Témoignages de participantes

« L'année dernière, je suis arrivée en milieu de cohorte, mais cette année j'ai fait plus d'ateliers. J'ai vraiment aimé celui sur la relation avec mon enfant. Maintenant, je participe aux sorties, je découvre des endroits… je connais plus de places. »



Section 3

Encadrement éthique et rôle des femmes-relais

Cette section précise les balises essentielles du rôle de femme-relais dans le cadre des accompagnements offerts aux femmes hébergées. Ces balises ont été coconstruites tout au long du projet afin de protéger à la fois les femmes-relais et les participantes, tout en évitant la confusion entre les responsabilités des intervenantes et celles des femmes-relais.

La section renvoie à plusieurs annexes du guide. Elles peuvent être utilisées telles quelles ou adaptées selon les besoins de votre maison.

3.1 Rôle de la femme-relais

Chaque femme-relais s'approprie le rôle à sa manière, mais certaines attentes doivent être clairement établies pour assurer un cadre sécuritaire et cohérent.

Les femmes-relais agissent comme ressource de proximité :

- elles transmettent de l'information sur les ressources utiles ;
- elles offrent un soutien moral ponctuel ;
- elles accompagnent les femmes dans certaines démarches concrètes, selon leurs limites et leur disponibilité.



À garder en tête

Les femmes-relais ne sont pas des intervenantes psychosociales. Elles ne réalisent aucune intervention clinique, juridique ou psychosociale. Leur rôle s'inscrit dans la pair-aidance, la solidarité et l'information, jamais dans l'intervention spécialisée.



Témoignage

« Quand j'ai été accueillie, ça m'a beaucoup rassurée. J'ai toujours voulu aider les autres, et je me dis que pour aider quelqu'un, il faut parfois avoir traversé soi-même des moments difficiles. Je sais que c'est dur d'aller chercher de l'aide. Alors offrir de l'aide avant même qu'on la demande, je trouve que ça peut vraiment aider. »

3.2 Balises du rôle

Pour soutenir les participantes dans l'appropriation de leur rôle et éviter toute confusion entre pair-aidance et intervention psychosociale, il est essentiel d'établir des balises claires dès le départ. La première étape consiste à définir un code éthique accessible et précis.

À garder en tête
N'hésitez pas à vous référer à l'annexe « Fiche repère : mon rôle de femmes-relais » pour établir ces balises et présenter les attentes du rôle.

Une fois le cadre éthique posé, un encadrement structuré doit être instauré en collaboration avec les intervenantes. Celles-ci sont des personnes-ressources essentielles pour soutenir les femmes-relais, répondre à leurs questions et veiller au respect des limites du rôle. Toutefois, pour éviter la transmission d'informations contradictoires, les attentes doivent être discutées et harmonisées au sein de l'équipe d'intervention.

À garder en tête
La supervision peut être assurée par une intervenante responsable, qui peut changer en rotation (par exemple tous les six mois), selon les réalités de la maison.

Le soutien offert dans le cadre de Femmes-relais se distingue des liens d'amitié. Les femmes-relais doivent préserver une relation de solidarité et d'écoute, sans glisser vers un lien personnel ou fusionnel.

Les femmes-relais respectent la confidentialité des participantes. Elles ne promettent toutefois jamais un secret absolu. Toute information liée à la sécurité, à un risque de violence, à une détresse grave ou à la protection d'un enfant doit être communiquée rapidement à une intervenante. Les femmes-relais peuvent demander conseil lorsqu'elles se sentent dépassées ou incertaines face à une situation.

Les femmes-relais peuvent réaliser différents types d'accompagnements, toujours dans les limites de leur rôle. Il est essentiel qu'elles maintiennent une posture de pair-aidance, sans adopter la posture d'intervenante, ni celle d'une amie intime.

Exemples d'accompagnements possibles

- Accompagnements à l'épicerie ;
- Accompagnements aux rendez-vous à l'hôpital ou au CLSC ;
- Accompagnements dans les ressources communautaires ;
- Accompagnements dans les ressources du quartier ;
- Halte-répit ;
- Soutien à la compréhension ou à la traduction de documents.

Les types d'accompagnements peuvent évoluer selon les besoins de la maison, tout en respectant les limites du rôle.

Limites et encadrement des accompagnements

Les accompagnements offerts par les femmes-relais doivent être balisés afin d'assurer la sécurité de toutes et de prévenir la surcharge. Chaque accompagnement doit être validé au préalable par une intervenante responsable, qui s'assure qu'il est approprié, sécuritaire et conforme au rôle.

- Nombre maximal d'accompagnements : il est recommandé qu'une femme-relais réalise un maximum d'un à deux accompagnements à la fois, pour éviter la fatigue émotionnelle et maintenir une implication réaliste.
- Validation obligatoire : chaque accompagnement doit être autorisé par l'intervenante, qui évalue la demande, les besoins et les risques. Aucun accompagnement ne doit être initié sans cette validation.
- Sécurité : les accompagnements doivent se dérouler dans des lieux publics ou des ressources connues. Les femmes-relais ne se déplacent pas au domicile des participantes et n'assument pas de situations exigeant une intervention professionnelle.
- Situations à risque : si une femme-relais observe une situation dépassant son rôle (crise, détresse grave, enjeux légaux, risque de violence), elle doit interrompre l'accompagnement et aviser immédiatement l'intervenante.
- Limites relationnelles : offrir du soutien ne doit pas se confondre avec la création d'une relation d'amitié ou de dépendance. La posture de pair-aidance doit être préservée en tout temps.

Ces balises visent à protéger les femmes-relais, les femmes accompagnées et l'intégrité du programme, tout en maintenant un cadre clair et sécuritaire.

Témoignage

« Tu sais, je me dis que quand j'aurai fini femme-relais, je pourrai redonner même un tout petit peu de ce que j'ai reçu. Juste ça, ça me pousse à venir. Si on peut soutenir une femme, même si c'est pas la même histoire... Moi, toutes les personnes qui sont passées dans ma vie, je me rappelle exactement chaque moment : la première fois que je les ai rencontrées, quand elles ont quitté la maison, les rencontres par hasard dans le métro. Même le plus petit mot au bon moment, je m'en souviens encore. La toute petite présence d'écoute peut faire une grande différence. Même un sourire, un café, ou même juste être là en silence. »



Section 4

Fin du programme

La fin du programme Femmes-relais constitue une étape essentielle du parcours des participantes. Elle marque la conclusion d'un cycle de formation et l'ouverture d'une nouvelle phase : celle de la transition vers un rôle actif ou, pour certaines, simplement la suite de leur cheminement personnel. Cette section présente les éléments clés à mettre en place pour soutenir cette transition, assurer une fermeture éthique du programme et reconnaître le travail accompli par les participantes.

4.1 Célébrer la fin du programme

Il est fortement recommandé d'organiser une cérémonie de clôture lorsqu'une cohorte termine la formation Femmes-relais. Ce moment symbolique permet de reconnaître le chemin parcouru, de valoriser les apprentissages et de renforcer le sentiment d'accomplissement.



À garder en tête
Vous pouvez remettre un certificat, une attestation ou un document de reconnaissance. Un album souvenir ou un montage photo peut constituer une belle reconnaissance du parcours collectif. Les participantes peuvent être invitées à présenter un court bilan personnel ou collectif.

Cette célébration soutient le sentiment de fierté et marque clairement la transition entre le rôle de participante et les possibilités qui s'ouvrent après le programme.

4.2 Transition vers l'après-programme

La fin du programme doit être accompagnée d'un espace de réflexion afin d'aider les participantes à définir leurs prochaines étapes. Cette transition n'est pas uniforme : certaines souhaitent devenir femmes-relais actives, d'autres préfèrent poursuivre des objectifs personnels (études, emploi, bénévolat, stabilisation résidentielle).

Les intervenantes peuvent prévoir :

- un entretien individuel de fin de parcours ;
- un atelier sur la projection dans l'avenir ;
- une exploration des options réalistes pour chaque femme (étudiante d'un jour, portes ouvertes, programme d'intégration socioprofessionnelle, bénévolat).

À garder en tête
Le rythme des femmes doit être respecté. La projection dans l'avenir ne peut pas être forcée, surtout si une femme se trouve encore dans une période de stabilisation.

4.3 Fermeture éthique du lien

La fin du programme implique de clarifier ce qui change et ce qui demeure dans le lien entre les participantes et l'équipe.

L'accompagnement doit être éthiquement balisé afin de :

- éviter la confusion entre les rôles d'intervenante et de femme-relais ;
- prévenir des attentes irréalistes entre participantes ;
- assurer une continuité sécuritaire des relations.

Il est utile de discuter :

- de ce qui prend fin (l'espace pédagogique, certaines confidences, certaines attentes) ;
- de ce qui peut se poursuivre (solidarité, participation aux activités de la maison) ;
- de ce qui change (le rôle, la posture, le type de soutien permis).

Les limites éthiques mentionnées à la Section 3 demeurent applicables après la fin du programme.

4.4 Suivis et soutien post-programme

Les participantes qui souhaitent devenir femmes-relais actives doivent bénéficier d'un encadrement continu.

Il est recommandé de mettre en place :

- une rencontre individuelle après 1 mois ;
- une rencontre après 3 mois ;
- une rencontre trimestrielle par la suite (ou selon les besoins).

Contenu des rencontres :

- discussion des accompagnements réalisés ;
- validation des limites du rôle ;
- analyse des situations difficiles ;
- reconnaissance des forces et des réussites.

Une intervenante responsable peut assurer les rencontres (en rotation chaque six mois, par exemple).

4.5 Rôle des femmes-relais après le programme

Une fois le programme terminé, les femmes-relais peuvent offrir :

- des accompagnements ponctuels (épicerie, CLSC, ressources du quartier, démarches simples) ;
- un soutien moral limité et balisé ;
- une présence rassurante pour les nouvelles cohortes ;
- un témoignage lors de la formation des nouvelles participantes.

Le passage au rôle de femme-relais active doit être officialisé avec l'équipe et la direction. Une courte rencontre permet de confirmer les attentes, les limites du rôle et la disponibilité réelle de la participante. Selon les politiques de la maison, le rôle peut se faire à titre bénévole ou dans un autre cadre défini par l'organisme. Une entente écrite (code éthique, responsabilités, supervision attendue) permet d'assurer un cadre clair et sécuritaire.



À garder en tête

Les femmes-relais ne réalisent pas de soutien clinique, juridique, psychosocial ou de gestion de crise. Elles ne remplacent pas les intervenantes.

Témoignages de participantes

“I feel before like my life is stopped, but in this class I learn with other girls, I learn with the teacher. Like life is not stop, this is new life. If you do everything in this life, you enjoy this life too.”

« Je fais le cours des femmes-relais, c’est très bon, il m’aide beaucoup. Pourquoi? Parce que je pensais que c’était juste moi qui avais des problèmes. À mon âge, je croyais que j’étais trop vieille pour vivre ça. Et dans le cours, j’ai vu d’autres femmes de mon âge ou plus âgées. Ce ne sont pas seulement les jeunes qui vivent des difficultés, c’est tous les âges. Maintenant, je m’affirme beaucoup. Avant, je n’étais pas capable de dire non, par peur de perdre l’amitié. Maintenant, je m’affirme. »



ANNEXES

ANNEXES

ANNEXES

ANNEXES