

APERÇU DU PROJET

REACHING OUT WITH YOGA : UN OUTIL POUR TENDRE LA MAIN

BUT DU PROJET:

Le projet de recherche Reaching Out with Yoga (ROWY) étudie les effets du yoga axé sur les traumatismes sur la santé et le bien-être des femmes et des enfants victimes de violence. Il étudie également la contribution potentielle qu'apporte ce type de yoga au travail et au bien-être du personnel des programmes d'hébergement de transition et de 2^e étape en Colombie-Britannique.

OBJECTIFS DU PROJET:

- Mener et diffuser une recherche sur les bienfaits sur la santé des programmes de yoga axé sur les traumatismes.
- Concevoir et donner des cours de yoga axé sur les traumatismes aux femmes et aux enfants résidant dans un hébergement de transition ou de 2^e étape, ainsi qu'aux participants du programme Children Who Witness Abuse (CWWA), destiné aux enfants témoins de violence.
- Dispenser une formation au personnel chargé des programmes d'hébergement de transition ou de 2^e étape et du programme CWWA, pour mieux intégrer le yoga axé sur les traumatismes dans leur autogestion des soins et leur travail avec les clients.
- Dispenser une formation et du mentorat aux professeurs de yoga sur les sites concernés, pour assurer l'efficacité des programmes de yoga axé sur les traumatismes au-delà de la durée du projet.

PRINCIPALES ACTIVITÉS DU PROJET:



Le yoga axé sur les traumatismes adapte les techniques de yoga traditionnel aux besoins spécifiques des individus en matière de santé et de sécurité, dans un contexte donné. Il existe présentement peu de recherches sur son impact sur les femmes et leurs enfants victimes de violence familiale, ou sur les travailleurs du secteur de la lutte contre la violence.



Le personnel des différents sites suit le programme Using Yoga in Your Work™ (c.-à.-d., utiliser le yoga au travail), pour apprendre à incorporer le yoga et des pratiques telles que l'ancrage, la gestion du stress et l'atténuation de l'impact des traumatismes indirects susceptibles de se produire chez les travailleurs du secteur de la lutte antiviolence.



Le programme ROWY sera mis en œuvre sur 24 sites regroupant des hébergements de transition, de 2^e étape et impliqués dans le programme Children Who Witness Abuse, dans l'ensemble de la Colombie-Britannique.



Une recherche adoptant une méthodologie mixte mesure l'efficacité du programme.



Les conclusions de la recherche sur le processus et les résultats de ce projet seront diffusées par le biais de rapports, d'articles universitaires et de présentations à des conférences, auprès des publics suivants : le secteur des services aux femmes et de lutte contre la violence, la communauté du yoga, ainsi que le milieu universitaire et celui de la santé.

RESPONSABLE DU PROJET:



BC Society of Transition Houses

BC Society of Transition Houses : une association sans but lucratif dont les programmes d'hébergement de transition, de 2^e et de 3^e étapes et Children Who Witness Abuse s'adressent aux femmes, aux jeunes et aux enfants victimes de violence.

PARTENAIRE DU PROJET



Yoga Outreach: un organisme sans but lucratif qui regroupe des professeurs de yoga et des organismes communautaires et de services sociaux, en vue d'offrir des programmes de yoga axé sur les traumatismes aux adultes et aux jeunes de ces établissements.