



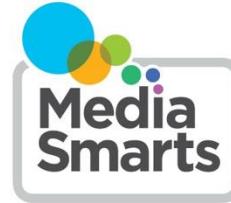
**ATELIER DE FORMATION**

**Favoriser la résilience grâce à**

**Technohabile :**

**une approche des compétences numériques**

**[pour les survivantes de violence facilitée par la technologie]**





presents:

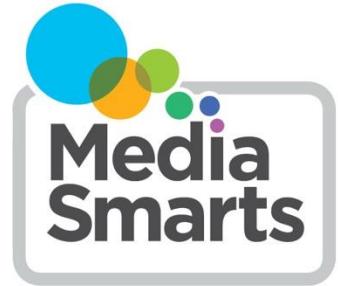
# Innovations dans la lutte contre la violence fondée sur le sexe et les traumatismes et la violence

*UNE CONFÉRENCE NATIONALE*

1–2 octobre, 2025

# INTRODUCTIONS

Digital  
Smarts



# À propos d'HabiloMédias

Digital  
Smarts

## Aperçu et objectifs

- Acquérir une compréhension d'une approche tenant compte des traumatismes et de la violence en matière d'éducation aux médias numériques et d'animation de programme.
- Identifier des outils pratiques dans l'animation tenant compte des traumatismes pouvant être utilisés avant, pendant et après l'animation du programme.
- Participer à une activité interactive guidée pour incorporer une approche tenant compte des traumatismes et de la violence dans vos propres programmes et pratiques d'animation.



**AVERTISSEMENT AU SUJET DU CONTENU**

[About MediaSmarts](#)

[Content Warning](#)

[About the project](#)

[Facilitation handbook](#)

walkthrough

Questions

First break

# Aller de l'avant :

## l'autonomisation et la littératie numériques des survivantes

- Projet de recherche interventionnelle de quatre ans
- Objectif : adapter, fournir et évaluer des ressources de littératie numérique pour les survivantes de la violence familiale et les intervenants du secteur de la lutte contre la VFF



[About MediaSmarts](#)

[Content Warning](#)

[About the project](#)

[Facilitation handbook](#)  
[walkthrough](#)

[Questions](#)

[First break](#)

# Aller de l'avant :

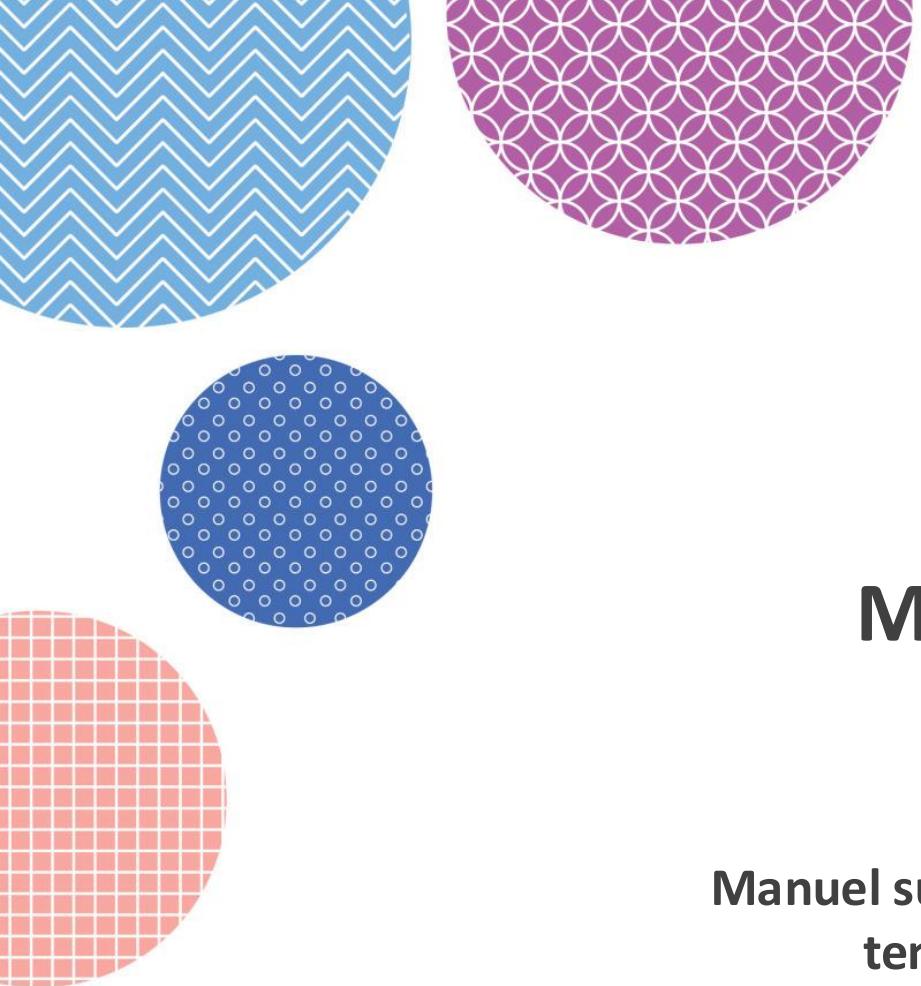
## l'autonomisation et la littératie numériques des survivantes

- Approche tenant compte des traumatismes et de la violence
- Traiter les préjugices en ligne complexes par l'éducation aux médias numériques
- Interventions collaboratives et durables aux niveaux individuel, communautaire et systémique





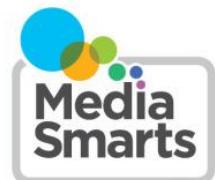
**Favoriser la résilience  
grâce à Technohabile**



# Matériel d'animation

Guide d'animation

Manuel sur l'éducation aux médias numériques  
tenant compte des traumatismes



[About MediaSmarts](#)

[Content Warning](#)

[About the project](#)

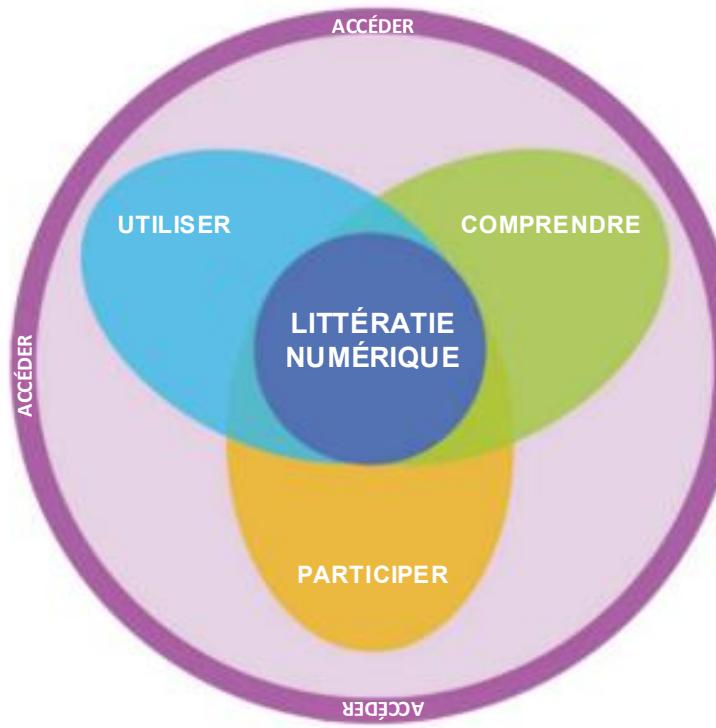
[Facilitation handbook  
walkthrough](#)

[Questions](#)

[First break](#)

# Éducation aux médias numériques

Il ne s'agit pas seulement de *l'accès* à la technologie, mais aussi de la façon de *l'utiliser*, de la *comprendre* et d'y *participer*.



[About MediaSmarts](#)

[Content Warning](#)

[About the project](#)

[Facilitation handbook  
walkthrough](#)

[Questions](#)

[First break](#)

# Violence et abus facilités par la technologie

Une forme d'abus ou de comportement contrôlant  
comportant l'utilisation de la technologie  
pour contraindre, traquer, surveiller ou harceler  
une autre personne.

# Traumatisme

un événement ou une circonstance entraînant des préjudices physiques, émotionnels ou mettant la vie en danger.

Il comprend également les impacts négatifs durables de cet événement ou de cette circonstance sur la santé et le bien-être physique, mental, émotionnel, social et spirituel d'une personne

# Retraumatisation

La réactivation des symptômes du traumatisme par des pensées, des souvenirs ou des sentiments liés à l'expérience passée du traumatisme.



# Approche tenant compte des traumatismes et de la violence

About MediaSmarts

Content Warning

About the project

Facilitation handbook

walkthrough

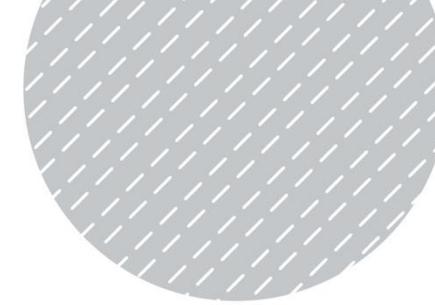
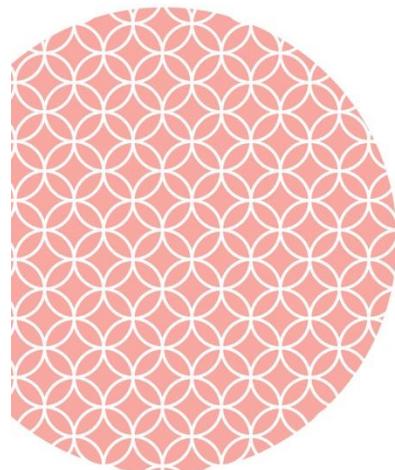
Questions

First break

- Reconnaît l'impact généralisé, les signes et les symptômes des traumatismes et comprend les voies potentielles de rétablissement; intègre pleinement les connaissances sur le traumatisme dans les politiques, les procédures et les pratiques; et cherche à résister activement à la retraumatisation — SAMHSA, 2014
- La mise en œuvre d'une approche tenant compte des traumatismes et de la violence est un processus continu et non un résultat
- Nous accueillons avec plaisir les commentaires, suggestions, rétroactions ou pratiques prometteuses sur les approches tenant compte des traumatismes



**QUESTIONS?**



# Contenu du guide

- Renseignements généraux
- Six principes de base pour une approche tenant compte des traumatismes
- Pratiques prometteuses pour la mise en œuvre de ces six principes
- Considérations relatives à l'animation virtuelle ou à distance
- Fiche-conseil

# **PRINCIPES CLÉS**

d'une approche tenant  
compte des traumatismes  
et de la violence

# **PRINCIPES CLÉS**

d'une approche tenant  
compte  
des traumatismes  
et de la violence

SÉCURITÉ

CONFiance ET  
TRANSPARENCE

AUTONOMISATION

SOUTIEN PAR  
LES PAIRS

INTERSECTIONNALITÉ  
ET HUMILITÉ  
CULTURELLE

COLLABORATION

# Sécurité

Les participantes et le personnel en animation doivent se sentir en sécurité sur le plan physique, émotionnel et psychologique



# Sécurité dans la conception des ateliers

- Plusieurs pauses (surtout après des discussions potentiellement difficiles)
- Langage inclusif et valorisant
- Déclarations factuelles
- Suggérer aux participantes des signaux pour indiquer qu'elles ont besoin d'une pause

# Sécurité : pratiques prometteuses

Pour les animatrices :

- Essayer de rester consciente de ses propres émotions
- Affecter deux animatrices par atelier pour appuyer les pauses et les cas où il peut être nécessaire d'aider quelqu'un individuellement
- Identifier et utiliser les ressources et le soutien disponibles avant, pendant ou après les ateliers
- Consulter la fiche-conseil à la fin du guide



[About MediaSmarts](#)

[Content Warning](#)

[About the project](#)

[Facilitation handbook  
walkthrough](#)

[Questions](#)

[First break](#)

# Sécurité : pratiques prometteuses

Pour les participantes :

- Expliquer les concepts clés
- Tenir compte de la façon dont un espace physique est aménagé
- Chercher des signes de retraumatisation
- Se préparer à appliquer des techniques de désescalade
- Faire le point



# Confiance et transparence

- établies en étant honnêtes et claires au sujet des processus et du fonctionnement pendant les ateliers
- permettent aux participantes de se sentir en contrôle et responsabilisées lorsqu'elles discutent de sujets potentiellement difficiles



[About MediaSmarts](#)

[Content Warning](#)

[About the project](#)

[Facilitation handbook  
walkthrough](#)

[Questions](#)

[First break](#)

# Confiance et transparence : pratiques prometteuses

- Confirmer que les participantes comprennent l'objectif et le programme de l'atelier
- Établir les attentes et les limites au début
- Faire le point régulièrement et prévoir des pauses au besoin
- Communiquer lorsqu'il faut modifier l'ordre du jour



# Soutien par les pairs et collaboration

Ce soutien est essentiel pour établir la sécurité, le bien-être et la résilience parce que les participantes sont souvent plus autonomisées par des efforts collectifs plutôt qu'individuels



[About MediaSmarts](#)

[Content Warning](#)

[About the project](#)

[Facilitation handbook](#)

walkthrough

[Questions](#)

[First break](#)

# Soutien par les pairs et collaboration : pratiques prometteuses

- Prévoir de l'espace et du temps pour établir des relations
- Permettre aux participantes d'évaluer et d'exprimer leurs besoins
- Collaborer avec les participantes pour prendre des décisions dans la mesure du possible



[About MediaSmarts](#)

[Content Warning](#)

[About the project](#)

[Facilitation handbook](#)

walkthrough

[Questions](#)

[First break](#)

# Autonomiser les participantes

Encourager les forces des participantes et honorer leurs expériences, leurs choix et leurs contributions

Particulièrement important en raison du sentiment d'impuissance et de manque de contrôle associé aux traumatismes et à la violence



[About MediaSmarts](#)

[Content Warning](#)

[About the project](#)

[Facilitation handbook](#)  
[walkthrough](#)

[Questions](#)

[First break](#)

# Autonomiser les participantes : pratiques prometteuses

- Permettre aux participantes de faire des choix
- Affirmer et valider la participation
- Poser des questions qui favorisent la résilience



About MediaSmarts

Content Warning

About the project

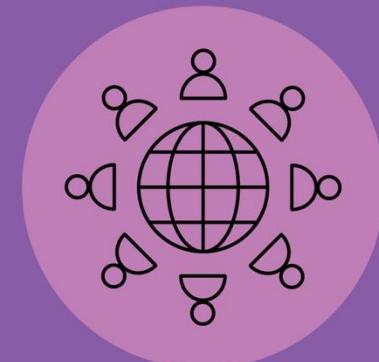
Facilitation handbook  
walkthrough

Questions

First break

# Tenir compte de l'intersectionnalité et de l'humilité culturelle

Une approche tenant compte des traumatismes reconnaît et respecte les identités des participantes et les intersections de ces identités, et y est sensible



[About MediaSmarts](#)

[Content Warning](#)

[About the project](#)

[Facilitation handbook  
walkthrough](#)

[Questions](#)

[First break](#)

# Intersectionnalité et humilité culturelle dans la conception de l'atelier

Ce programme est façonné par le travail d'HabiloMédias avec un réseau diversifié de partenaires et de conseillères et conseillers qui offrent des services à un groupe diversifié de survivantes



# Tenir compte de l'intersectionnalité et de l'humilité culturelle : pratiques prometteuses

- Maintenir la connaissance des identités, de leurs intersections et de leur incidence possible sur les traumatismes et la participation des participantes
- Faire preuve de respect et d'ouverture à l'égard des différentes approches culturelles et méthodes de connaissance
- Éviter les suppositions et généralisations d'identités différentes
- Utiliser un langage et des approches inclusifs

[About MediaSmarts](#)

[Content Warning](#)

[About the project](#)

[Facilitation handbook](#)

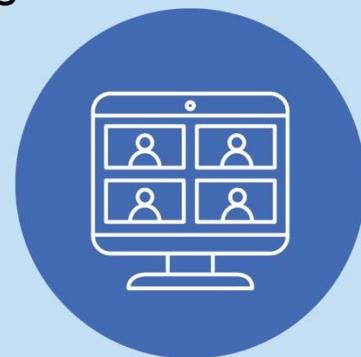
walkthrough

[Questions](#)

[First break](#)

# Animation à distance : défis

- Obstacles créés en ne partageant pas le même espace physique (p. ex., protection de la vie privée des participantes)
- Les participantes peuvent participer à la réunion à partir d'un endroit où elles ont vécu un traumatisme
- Fatigue des réunions virtuelles



About MediaSmarts

Content Warning

About the project

Facilitation handbook  
walkthrough

Questions

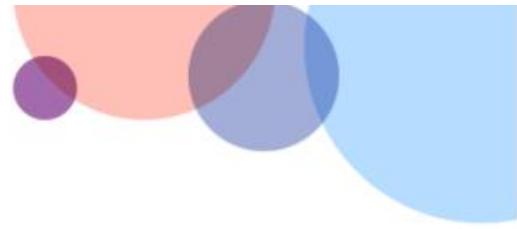
First break

# Animation à distance : pratiques prometteuses

- Confirmer que les participantes se trouvent dans un endroit sûr et confortable.
- Dans la mesure du possible, assurer la confidentialité et la sécurité en ligne
- Utiliser les fonctions en ligne qui peuvent favoriser la sécurité et le bien-être
- Tenir compte du langage corporel et de l'environnement



# Fiche-conseil : Résumé des pratiques prometteuses



## Définitions clés:

**Éducation aux médias numériques** : Capacité d'utiliser toutes les formes de médias, de les comprendre, d'y accéder et d'interagir avec elles de manière critique et en toute confiance.

**Violence et abus facilités par la technologie** : Peut être généralement définie comme une forme d'abus ou de comportement contrôlant comportant l'utilisation de la technologie pour contraindre, traquer, surveiller ou harceler une autre personne.

**Approches tenant compte des traumatismes et de la violence** : Comprendre les antécédents de traumatismes et y être sensible, et créer des environnements favorisant le bien-être et la sécurité plutôt que d'adopter des pratiques qui pourraient involontairement retraumatiser.



## Pratiques recommandées

### Sécurité

- S'assurer que les participantes comprennent les concepts clés (p. ex. traumatismes, abus, etc.)
- Établir l'accès aux mesures de soutien
- Déetecter les signes de déclenchement des traumatismes et de retraumatisation
- Utiliser des techniques de désescalade
- Aménager l'espace physique en se souciant de la sécurité
- Prévoir davantage de temps pour les comptes rendus au besoin

### Confiance et transparence

- S'assurer que les participantes comprennent l'objectif de l'atelier et le programme
- Fixer des attentes et des limites
- Prévoir des pauses au besoin et des contrôles réguliers
- Faire preuve d'honnêteté et de transparence (notamment lorsque l'animatrice ne connaît pas la réponse à une question)

### Soutien par les pairs et collaboration

- Prévoir un espace et du temps pour établir des relations
- Permettre aux participantes d'évaluer et d'exprimer leurs besoins
- Collaborer avec les participantes pour prendre des décisions dans la mesure du possible

### Autonomisation

- Permettre aux participantes de faire des choix
- Affirmer et valider la participation
- Poser des questions qui favorisent la résilience (p. ex. « Quelles pensées ou actions vous donnent de l'espoir? »)

### Humilité culturelle

- Reconnaître les différentes identités, leurs intersections et leur impact sur les traumatismes des participantes et leur participation
- Faire preuve de respect et à d'ouverture à l'égard des différentes approches culturelles et formes de savoir
- Éviter les hypothèses et les généralisations sur les différentes identités
- Utiliser des approches et un langage inclusifs

### Animation à distance

- Confirmer que les participantes se trouvent dans un espace sûr et confortable et qu'elles peuvent protéger leur vie privée et assurer leur sécurité en ligne
- S'assurer d'utiliser les fonctions en ligne comme l'inscription et les salons de discussion pour favoriser la sécurité des participantes
- Prendre conscience du langage corporel et de l'environnement, lesquels peuvent affecter les participantes
- Faire un compte rendu et envoyer un courriel de suivi contenant le matériel de l'atelier, les ressources et les mesures de soutien

## Ressources pour de plus amples renseignements

- [Sécurité technologique Canada](#)
- [Implementing Trauma- and Violence-Informed Care: A Handbook](#)
- SAMHSA : [Traumatismes et violence et Principes tenant compte des traumatismes et de la violence](#)
- [Auto-évaluation tenant compte des traumatismes à l'intention des animatrices](#)

**QUESTIONS?**



# FAVORISER LA RÉSILIENCE GRÂCE À TECHNOHABILE

About the workshops

Second break

Digital storytelling  
workshop

Workshop evaluation

Questions

Wrap-up/Next steps

# Ateliers d'introduction

- Destinés aux participantes ayant les compétences les plus limitées
- Mettent l'accent sur les compétences fondamentales dans les catégories **d'accès** et **d'utilisation**
- Peu de chevauchement



About the workshops

Second break

Digital storytelling  
workshop

Workshop evaluation

Questions

Wrap-up/Next steps

# Ateliers avancés

- Destinés aux utilisatrices et utilisateurs actifs d'Internet
- Couvrent les compétences **d'utilisation** plus avancées et présente les compétences de **compréhension** et **d'engagement**
- Certains chevauchements avec les ateliers d'introduction



Digital  
Smarts

About the workshops

Second break

Digital storytelling  
workshop

Workshop evaluation

Questions

Wrap-up/Next steps

# Format des ateliers

**Chaque atelier suit la même structure :**

- Aperçu
- Sujets présentés
- Jeux-questionnaires
- Activités pratiques
- Dépannage
- Révision du vocabulaire
- Questions
- Suivi : vidéo et fiche de pratique



**QUESTIONS?**

# ACTIVITÉ

Choisissez un principe tenant compte des traumatismes (*sécurité; confiance et transparence; soutien par les pairs et collaboration; autonomisation des participantes; prise en compte de l'intersectionnalité et humilité culturelle*)

Communiquez trois façons concrètes de mettre en œuvre ce principe dans un programme/projet passé ou actuel

About MediaSmarts

Content Warning

# Inscrivez-vous pour assister à notre séance de formation gratuite janvier 2026



[bit.ly/ms-formulaireinscription](https://bit.ly/ms-formulaireinscription)



Merci  
de votre présence!

[info@mediasmarts.ca](mailto:info@mediasmarts.ca)

