

# **Approches participatives pour faire avancer l'activité physique tenant compte des traumatismes et de la violence (APTCTV)**

Dre Francine Darroch

Dre Grace McKeon

Candace Roberts, PhD (c)

Nadine Simpson, MSc (c)

Anna Wilson



*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

# Ce travail est un effort de collaboration

Nous voulons sincèrement remercier un grand nombre de personnes, y compris :

- Les participantes, collaborateurs.trices et partenaires communautaires qui rendent cette recherche possible
- Les organismes et personnes qui nous soutiennent, qui partagent notre vision de l'équité et de l'innovation dans la recherche sur l'activité physique



**YWCA**  
**CRABTREE CORNER**

# Pourquoi l'activité physique est-elle importante?

- L'inactivité physique est un important problème de santé publique au Canada.
- L'activité physique peut améliorer la santé mentale globale et diminuer les symptômes liés au TSPT, à la dépression, à l'anxiété et aux troubles du sommeil
- **L'activité physique est reconnue comme un soutien mental essentiel**



# QUATRE PRINCIPES DE L'APTCTV

Accent sur  
la sécurité



Approche  
fondée sur les  
forces et le  
renforcement  
des capacités



Favoriser  
le choix et  
la collaboration



Sensibilisation  
aux  
traumatismes



# Programmation APTCTV : Cocréation d'interventions communautaires

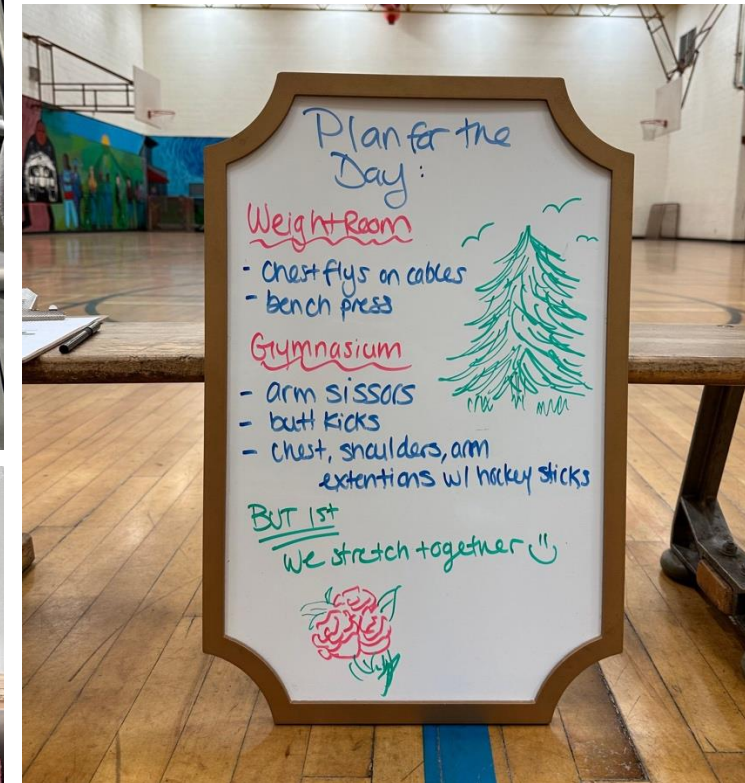
**Objectif : améliorer la qualité de vie des femmes et des enfants qui ont vécu des iniquités**

- Nous avons cocréé la programmation APTCTV avec les membres de la communauté et les organismes locaux de chaque site
- Nous avons lancé en collaboration la programmation avec les femmes qui vivent ou ont vécu des iniquités sociales, des traumatismes et de la violence structurelle



# Programmation APTCTV : Cocréation d'interventions communautaires

- 1 an de programmation en blocs de 6 semaines
- Une gamme d'activités différentes offertes (p. ex., yoga, entraînement musculaire, danse, marche)
- Nous avons embauché des entraîneuses d'activité physique à tous les sites pour la prestation des programmes
- Considérations supplémentaires : équipement et tenue (p. ex., hijabs de sport, soutiens-gorge de sport), espaces sécurisés et programmes prévisibles et garde d'enfants



# Participation au programme

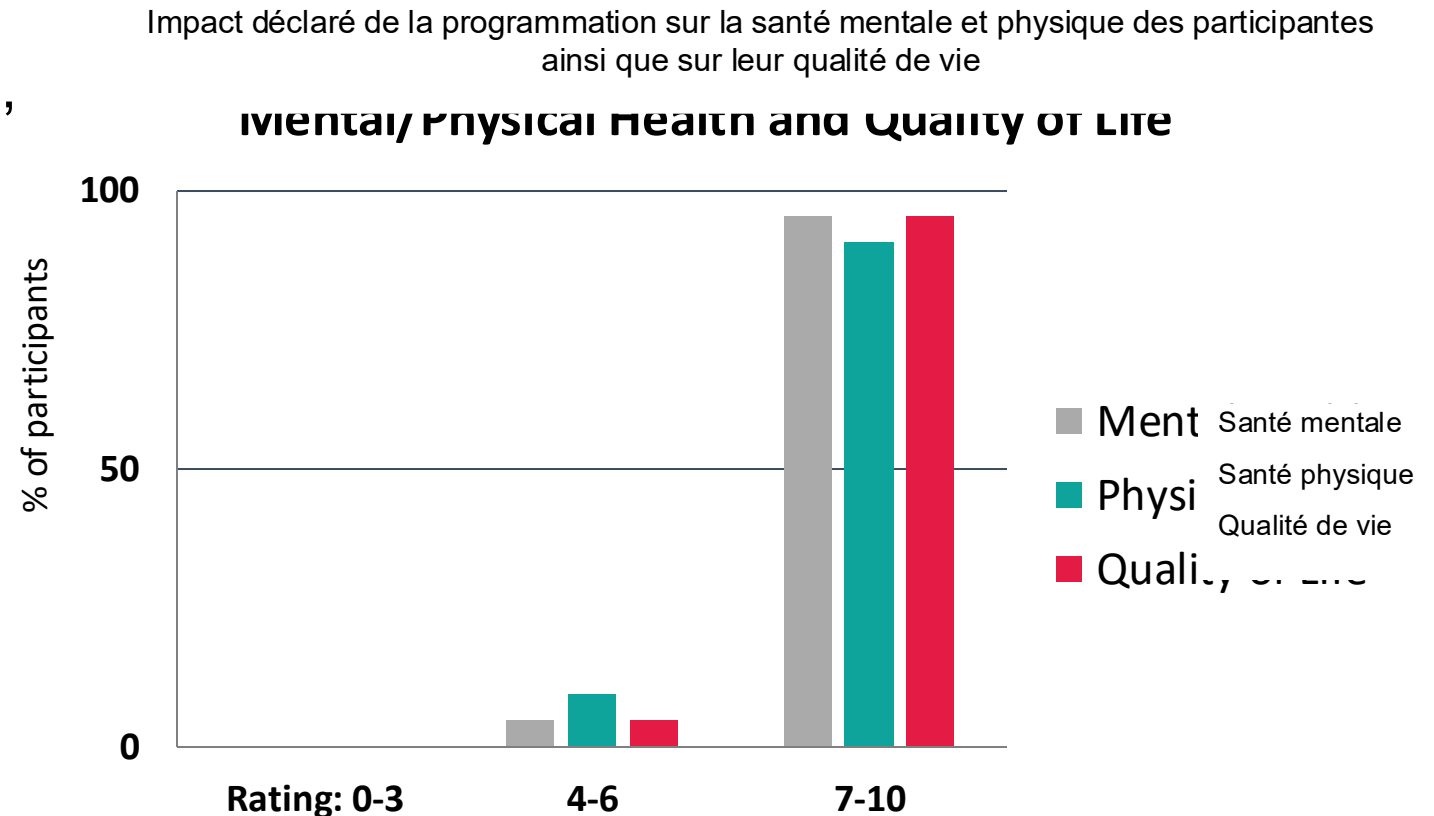
## Tous les sites

Nombre total de participantes	168
Total des présences des non-participantes à la recherche	379
Total des présences des participantes à la recherche	1406
Total des présences d'enfants	883
Présences totales	2820



# Santé, qualité de vie et activité physique

- Sur une échelle mobile de 0 à 10, les femmes ont signalé des améliorations de 7 ou plus pour toutes les 3 mesures :
  - $n = 108$
  - **Santé mentale : 95,3 %**
  - **Santé physique : 90,6 %**
  - **Qualité de vie : 93,1 %**



# Avant et après le programme : contrôles quotidiens



Comment  
évaluez-vous  
votre humeur?



- ☐ Très heureuse, calme, détendue
- ☐ Plutôt contente, calme, détendue
- ☐ Ni triste ni contente
- ☐ Plutôt triste, déprimée, abattue
- ☐ Très triste, déprimée, abattue

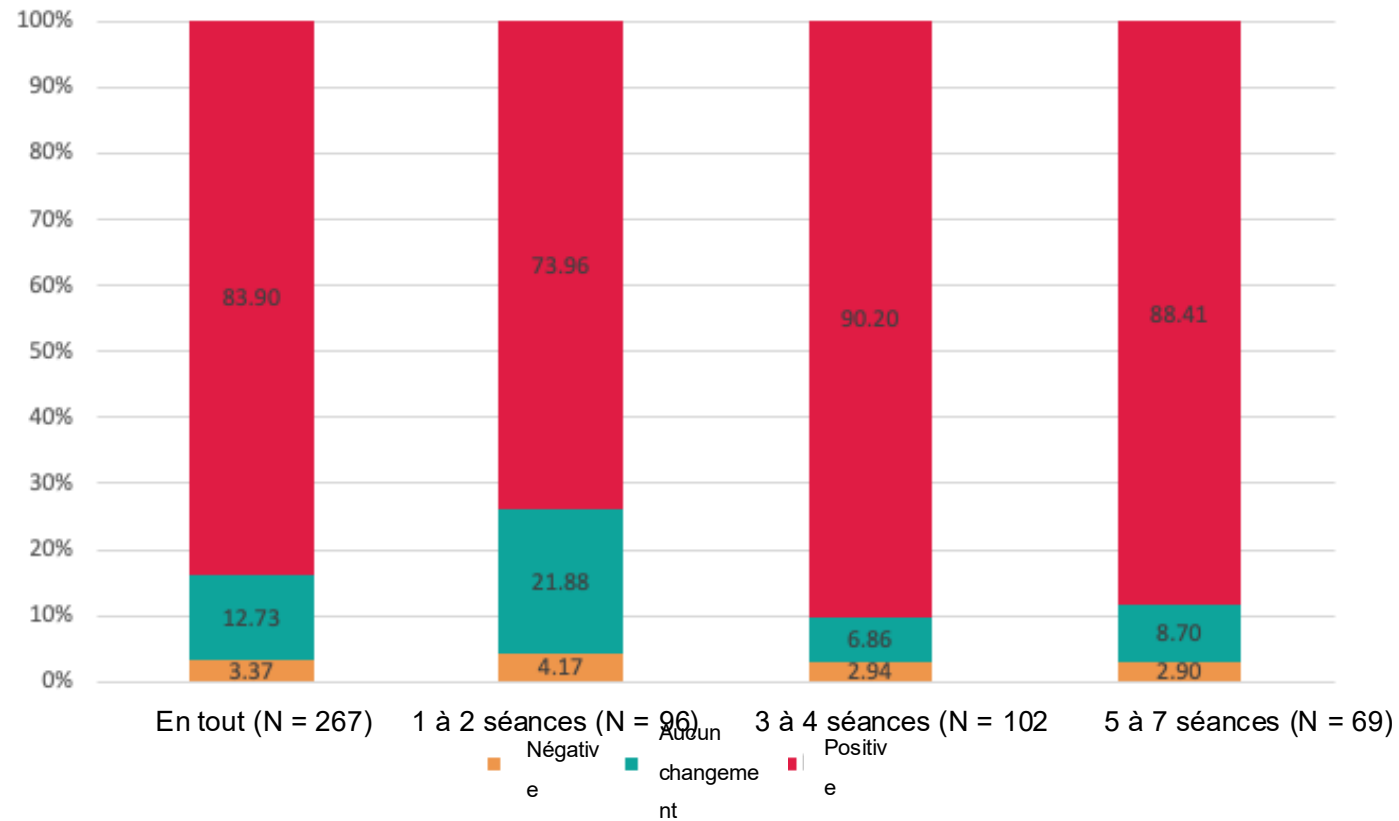


En général, comment vous sentez-vous après avoir assisté au cours d'activité physique d'aujourd'hui?

- ☐ Beaucoup mieux
  - ☐ Un peu mieux
  - ☐ Plus ou moins pareil
  - ☐ Un peu pire
  - ☐ Bien pire
  - ☐ Autre (veuillez décrire) :
-

# Avant et après le programme

## Humeur





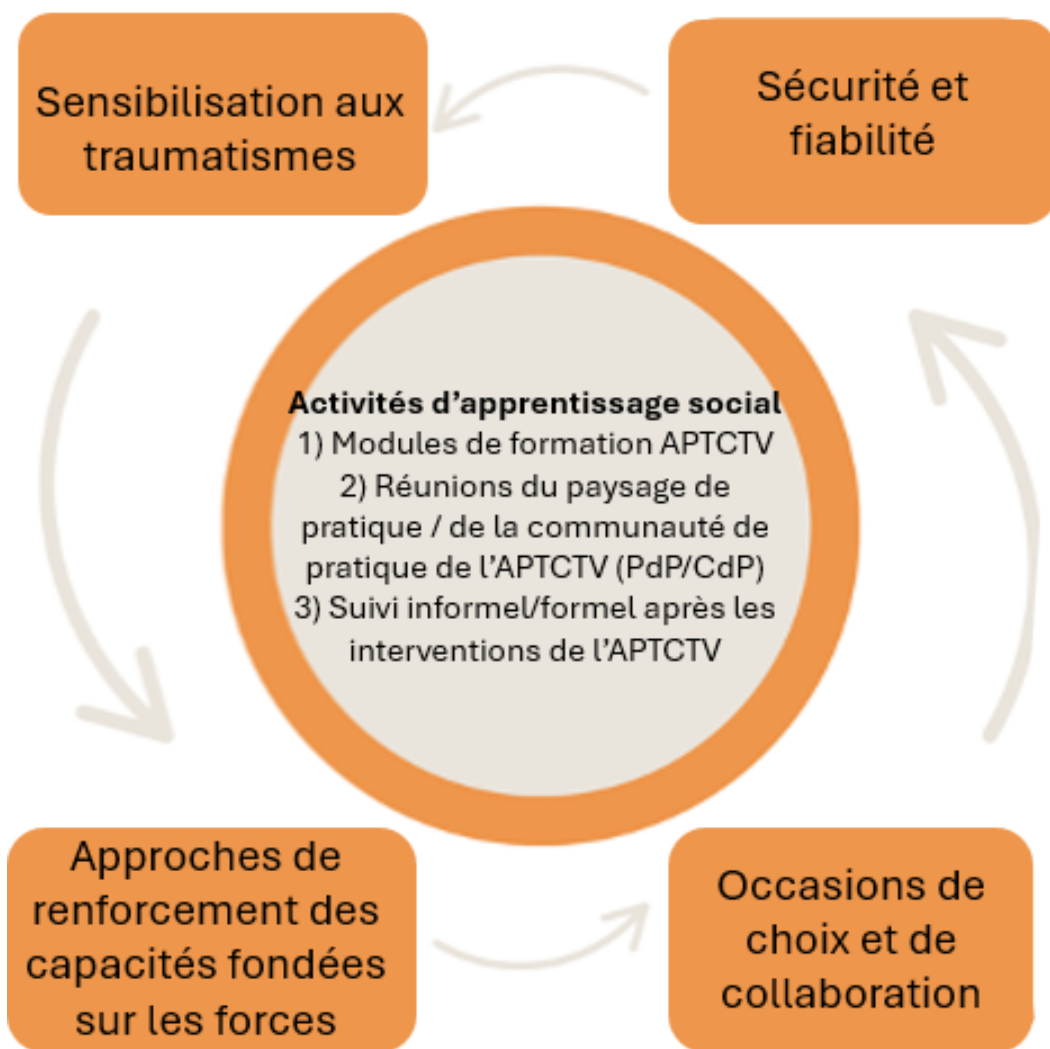
# Renforcement des stratégies pour la mise à l'échelle de l'APTCTV

## Objectif de la recherche

Examiner l'amélioration des connaissances, le développement et la mise en œuvre des stratégies liées à l'APTCTV par les fournisseurs de services pour les personnes qui s'identifient comme femmes



Fournisseur de services donnant un cours de danse



# Théorie d'apprentissage social intersectionnel et APTCTV

- **Espaces d'apprentissage social :** Environnements collaboratifs qui favorisent le partage des connaissances, la réflexion et le renforcement des compétences parmi les fournisseurs de services.
- **Théorie d'apprentissage social intersectionnel :** La théorie de l'apprentissage social et l'intersectionnalité sous-tendent l'APTCTV en reliant l'adaptation de la pratique avec l'équité et l'autonomisation.

# Activités dans les espaces d'apprentissage social



Entrevues de base avec les fournisseurs de services



Paysage de pratique de l'APTCTV



Modules de formation de l'APTCTV



Soutien propre au site pour la programmation de l'APTCTV

# Résultats de recherche

## ACCÈS À LA FORMATION ET AUX RESSOURCES PARTAGÉES

Donner accès à des modules de formation et à du matériel partagé qui renforcent la fidélité aux principes d'APTCTV.

## ENGAGEMENT ET SOUTIEN DES PAIRS

Encourager l'échange d'idées et de défis entre pairs afin de créer des environnements favorables et collaboratifs pour gérer des situations complexes.

## COMMUNICATION COHÉRENTE

Établir des voies de communication claires et cohérentes, en veillant à ce que certaines interactions se fassent en personne.

## PERSONNEL EN ANIMATION ENGAGÉ

Veiller à ce que le personnel en animation participe activement, maintienne l'interaction et oriente la pratique tenant compte des traumatismes.

## APPROCHES INTERSECTIONNELLES

Concevoir des espaces selon une approche intersectionnelle qui invite les participantes à réfléchir à leur propre position et tient compte de la diversité des identités et des contextes sociaux des personnes avec qui elles interagissent.

## ENGAGEMENT DIVERSIFIÉ

Assurer l'accès à diverses méthodes d'engagement pour appuyer la participation dans l'espace d'apprentissage social qui convient aux horaires et aux préférences individuels.

# Conclusion

L'intégration formelle des **espaces d'apprentissage social** est importante pour **améliorer la recherche et les résultats d'apprentissage**, et pour favoriser **l'autonomisation des intervenant.e.s** de différentes disciplines afin de partager les connaissances.

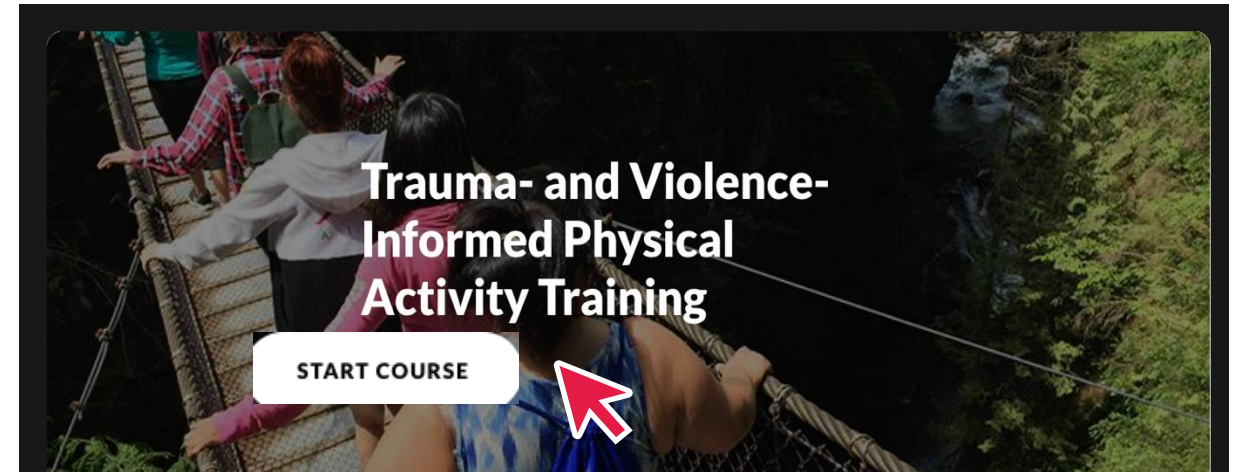




# Développement et évaluation des modules de formation en ligne



1. Collaboration avec des partenaires communautaires, des collègues et des expert.e.s sur une période de 12 mois
2. Réalisation de revues de la littérature
3. Développement de contenu
4. Révision et modifications en collaboration
5. Pilotage et évaluation



## Module 1

- ✓ Utiliser le système d'apprentissage.
- ✓ Comprendre le **but** et le cadre du **module**.

L'exercice d'échauffement



## Module 2

- ✓ Comprendre la **violence fondée sur le sexe** et la violence familiale ainsi que son lien avec le sport.
- ✓ Définir l'AP, y compris l'activité physique pendant les loisirs, et en reconnaître les avantages.
- ✓ Appliquer les principes d'APTCTV.

La ligne de départ



## Module 3

- ✓ Comprendre les répercussions des **traumatismes** sur le cerveau, le corps et le comportement.
- ✓ Reconnaître comment l'AP peut soutenir la **santé mentale** et le rétablissement.
- ✓ Définir les **traumatismes vicariants**, en déterminer les sources et les effets, et élaborer des stratégies pour obtenir du soutien.

Relever la barre



## Module 4

- ✓ **Appliquer** les approches de l'APTCTV en matière de formation, d'encadrement et d'enseignement.
- ✓ Reconnaître le rôle de la **langue**, du ton et des messages.
- ✓ Faire la distinction entre un langage invitant et un langage prescriptif.
- ✓ Explorer **six études de cas variées**.

Le plan de match



## Module 5

- ✓ Comprendre comment trois **programmes d'activité physique** différents adoptent une approche TCTV dans la programmation d'activité physique.

APTCTV en mouvement



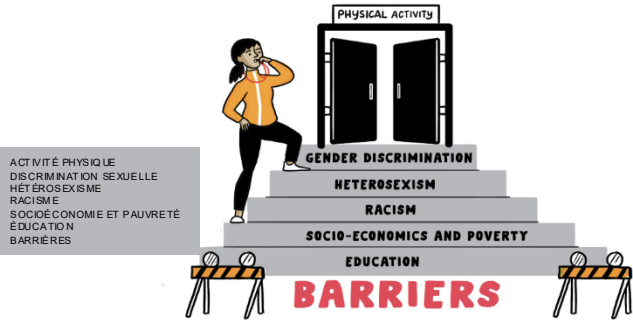
## Module 6

- ✓ Explorer **d'autres ressources** et une FAQ.

La récupération



## Traumatisme, corps et mouvement



Alt text: Two road barriers are present in front of stairs leading to a door titled 'physical activity' above. Each stair is labelled with a different form of oppression representing barriers to physical activity. A diverse individual is dressed in active wear and stands on the stairs blowing a whistle.

- Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) est un problème de santé mentale causé par un événement traumatisant.
- Les symptômes du TSPT peuvent créer des obstacles à la participation et à l'activité physique et aux mouvements réguliers.
- Les personnes qui reçoivent un diagnostic de TSPT sont moins susceptibles de faire de l'activité physique et plus susceptibles d'être sédentaires que celles qui n'en souffrent pas, même si l'activité physique est d'une importance vitale pour favoriser le bien-être mental.

Leçon 32 de 40

## BASKETBALL PREZDENTIEL



Le basketball comme outil pour autonomiser les jeunes

from-low-income-families/

## Évaluer un gymnase ou un centre communautaire

### 10 façons d'évaluer l'accessibilité d'un organisme d'activité physique

Vous pouvez utiliser cette feuille de travail pour évaluer un organisme local à l'aide des 10 valeurs clés ci-dessous. Évaluez l'organisme, où 0 = « n'atteint pas cette valeur » et 10 = « respecte entièrement cette valeur ». N'hésitez pas à écrire vos autres commentaires ou observations.

1

#### Il est utilisé par les femmes du quartier.

Une façon de savoir si un organisme est accessible, c'est en regardant les gens qui l'utilisent. Connaissez-vous des femmes qui viennent ici? Seriez-vous à l'aise d'y emmener des amis ou de la famille?

1

10



2

#### Il est bon marché ou gratuit.

Le coût peut être un problème lorsqu'on essaie de participer à des activités physiques. Pour les personnes à faible revenu, il est important d'avoir des options abordables. Une personne à faible revenu pourrait-elle venir ici? Y a-t-il des options pour rendre le prix plus abordable pour quelqu'un?

1

10



3

#### Le personnel est accessible et serviable.

Il est souvent possible de se sentir à l'aise dans un environnement en posant des questions. Y a-t-il des employé.e.s accueillants et disponibles pour répondre aux questions ou qui vous demandent si vous voulez apprendre à mieux connaître les lieux? Le ton de la voix ainsi que les expressions faciales et le langage corporel peuvent avoir une grande influence sur le sentiment d'accueil ressenti.

1

10



4

#### Les enseignes sont faciles à comprendre.

Les images et le texte peuvent être utiles pour savoir où se trouvent les objets ou comment les utiliser. Est-ce que le langage utilisé sur les enseignes ou le matériel visuel est facile à comprendre? Les images montrent-elles clairement les directions? Sont-elles traduites en plusieurs langues?

1

10



5

#### Les valeurs de respect et de diversité sont très présentes.

Il est important qu'un organisme appuie et accueille toutes les personnes. Cela peut se faire de plusieurs façons : p. ex., les affiches peuvent présenter les valeurs ou encore, les employés peuvent s'assurer de les communiquer. Avez-vous l'impression que les valeurs d'accueil, de respect et de diversité sont mises de l'avant?

1

10



# Quelle est l'efficacité de la formation sur l'activité physique tenant compte des traumatismes et de la violence pour les fournisseurs de services?

McKeon G, Roberts C, McGaughey T, Smith S, Winnicki J et Darroch F  
Journal of Physical Activity & Health, <https://doi.org/10.1123/jpah.2025-0264>

## Pourquoi c'est important

Les traumatismes et la violence peuvent entraîner une dépression, de l'anxiété, un TSPT et des douleurs chroniques.

L'activité physique peut aider, mais la plupart des fournisseurs de services n'ont pas la formation nécessaire pour soutenir la clientèle.



Évaluer la faisabilité, l'acceptabilité et l'efficacité des modules de formation en ligne conçus conjointement par APTCTV.

## Qui a participé?

**205**

personnes ont participé à la formation

**>75 %**

ont rempli le questionnaire de suivi.

## Divers groupes de professions

y compris l'instruction pour les exercices, les professions paramédicales et les étudiant.e.s, ainsi que les fournisseurs de services communautaires.

## Qu'est-ce qui a changé?



### Évaluation de la formation préalable

Amélioration importante des **connaissances** et de la **confiance** à l'égard de l'application de l'APTCVT



### Autres conclusions

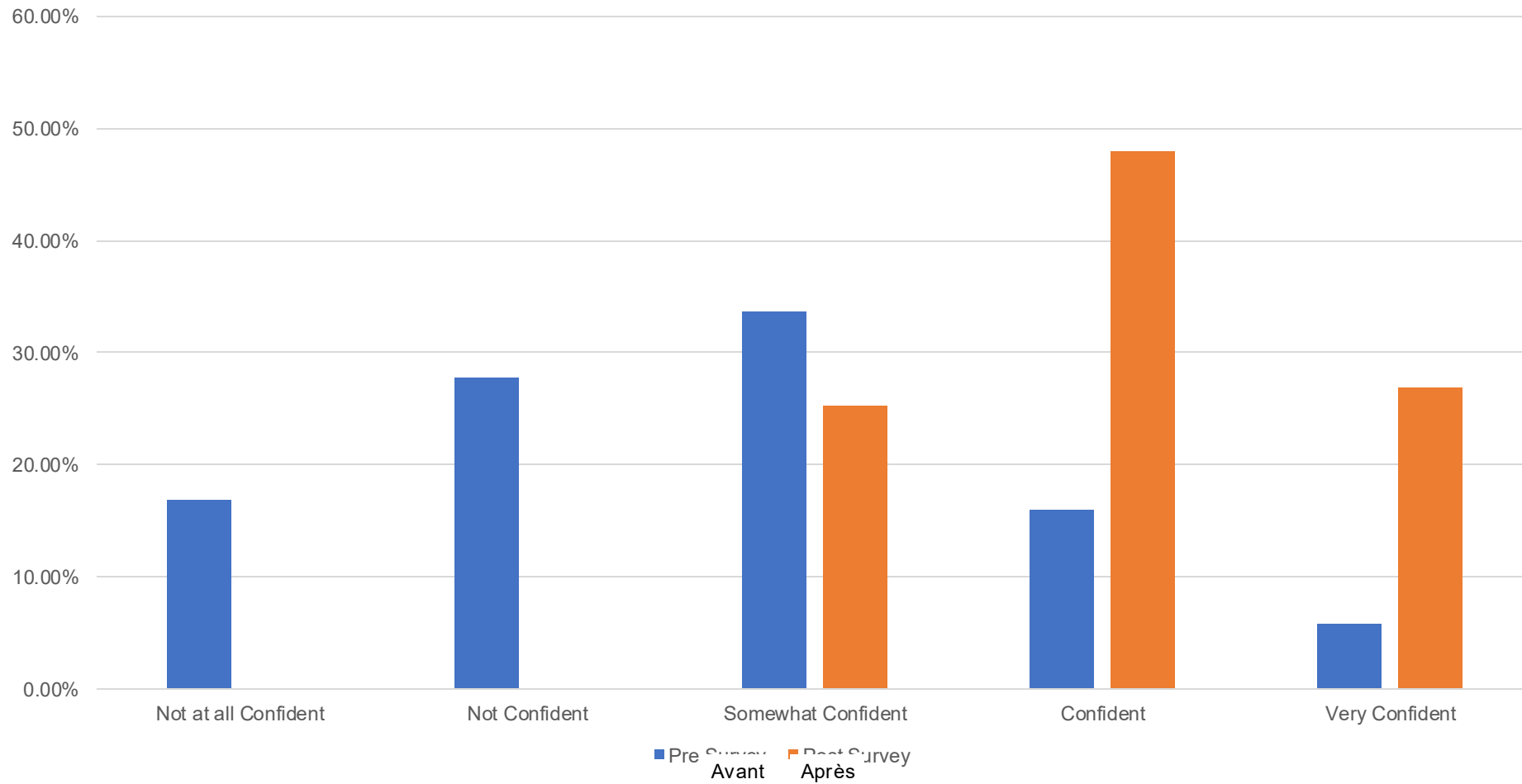
L'impact perçu est plus important au niveau individuel qu'au niveau organisationnel, ce qui nécessitera plus de temps, de ressources, un leadership positif et une formation continue



### Entrevues après la formation de six mois

Les participant.e.s ont déclaré utiliser un **langage plus inclusif**, adapter les espaces physiques pour la **sécurité** et mieux **comprendre** les obstacles à la participation.

## Changement de confiance avant/après la formation dans l'application de l'APTCTV



$\chi^2 (16, n = 121) = 25,93, p < 0,001$

# Phase de durabilité et évaluation

## Listes de vérification de fidélité

**Entrevues :** Adoption, mise en œuvre, durabilité

**Ottawa, ON**

**Fondation  
de logement  
communautaire  
d'Ottawa : Logement  
communautaire  
Banff**

**Maison  
Sainte-Marie**

**Vancouver, C.-B.**

**Centre de ressources  
communautaires  
Crabtree Corner  
de la YWCA**

Site:	Facilitator:	Completed by:	Program week/block:
Key element		Completed Yes/No/Partially	Comments/additional notes
<b>1. Welcome and Introduction</b>			<ul style="list-style-type: none"><li>Describe the mood of the room? (Calm, excited, busy, tense, is there nervous laughter, is there awkward silence?)</li></ul>
Participants welcomed		Y / N / P	
Time allowed for participants to settle in and socialize		Y / N / P	
Room set up appropriately and food provided		Y / N / P	
<b>2. The facilitator explained the following key points of the Program:</b>			<ul style="list-style-type: none"><li>Do the participants appear comfortable? Note language / words being used</li><li>Note the ways in which participants and facilitators interact?</li></ul>
Overview of the class structure provided		Y / N / P	
Facilitator encouraged participants to move at their own pace		Y / N / P	
Facilitator encouraged participants to decide how they would like to participate and to take breaks whenever they like		Y / N / P	
<b>3. Session Activities</b>			<ul style="list-style-type: none"><li>Do the participants appear comfortable? Note language / words being used</li><li>Note the ways in which participants and facilitators interact?</li></ul>
At least 45 min of exercise is delivered		Y / N / P	
Facilitator demonstrated and participated in the activity		Y / N / P	
Modifications are offered to suit different participant needs		Y / N / P	
Childcare and/or youth programming offered		Y / N / P	
<b>4. Participants</b>			

# *Réappropriation des loisirs : la communauté Banff-Ledbury*

Suivez en scannant le code QR!





## Réappropriation des loisirs : La communauté Banff-Ledbury

Plaidoyer pour un accès accru aux loisirs  
dans les limites de la communauté afin  
d'améliorer la santé et le bien-être  
intergénérationnels.

---



**Mai 2024.**

“ L'accès aux activités récréatives est limité dans la communauté en raison de notre emplacement et du fait que nous sommes principalement isolés sur le plan récréatif.

Membre de la communauté et parent

## Banff-Ledbury est considéré comme un désert récréatif.



**Un désert récréatif est une zone où les occasions récréatives accessibles, appropriées et abordables pour les membres de la communauté sont très limitées.**

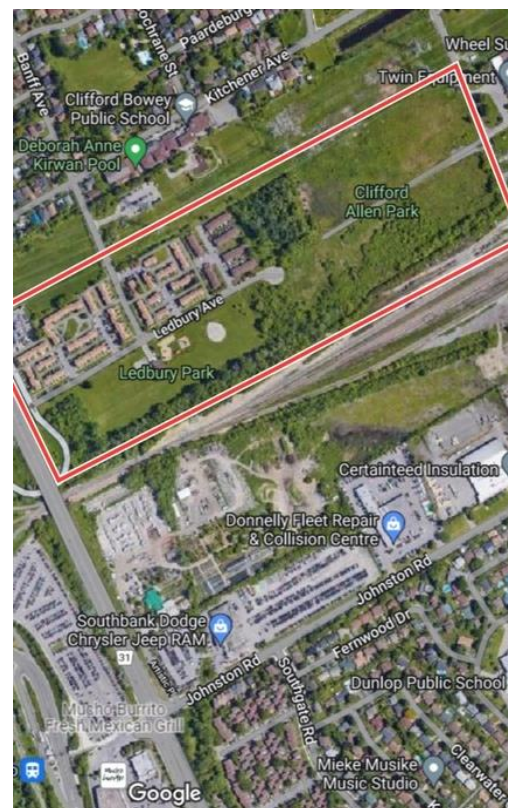
La vue aérienne de Banff-Ledbury rend les choses difficiles pour la communauté lorsqu'elle plaide pour des activités récréatives.

À droite, voici une image satellite de la communauté Banff-Ledbury. Les limites de la communauté sont mises en évidence par la bordure rouge. De ce point de vue, il y a des espaces verts, un corridor de transport en commun à proximité, une piscine et même un centre communautaire. Cependant, cela ne reflète pas précisément l'accès aux activités récréatives.

— “ —

*Donc, ce quartier est un peu comme une petite île [...] du côté sud, nous avons ce magnifique parc, mais de l'autre côté de ce parc, il y a des voies ferrées que les enfants ne peuvent pas traverser.*

— ” —



## L'inaccessibilité du transport en commun crée des défis pour l'accès aux activités récréatives :



Limite l'utilisation des **transports publics ou actifs** pour accéder aux programmes ou centres de loisirs en dehors de la communauté Banff-Ledbury



Isole les **activités récréatives** comme le vélo, la marche, la course ou la planche à roulettes aux frontières de la communauté

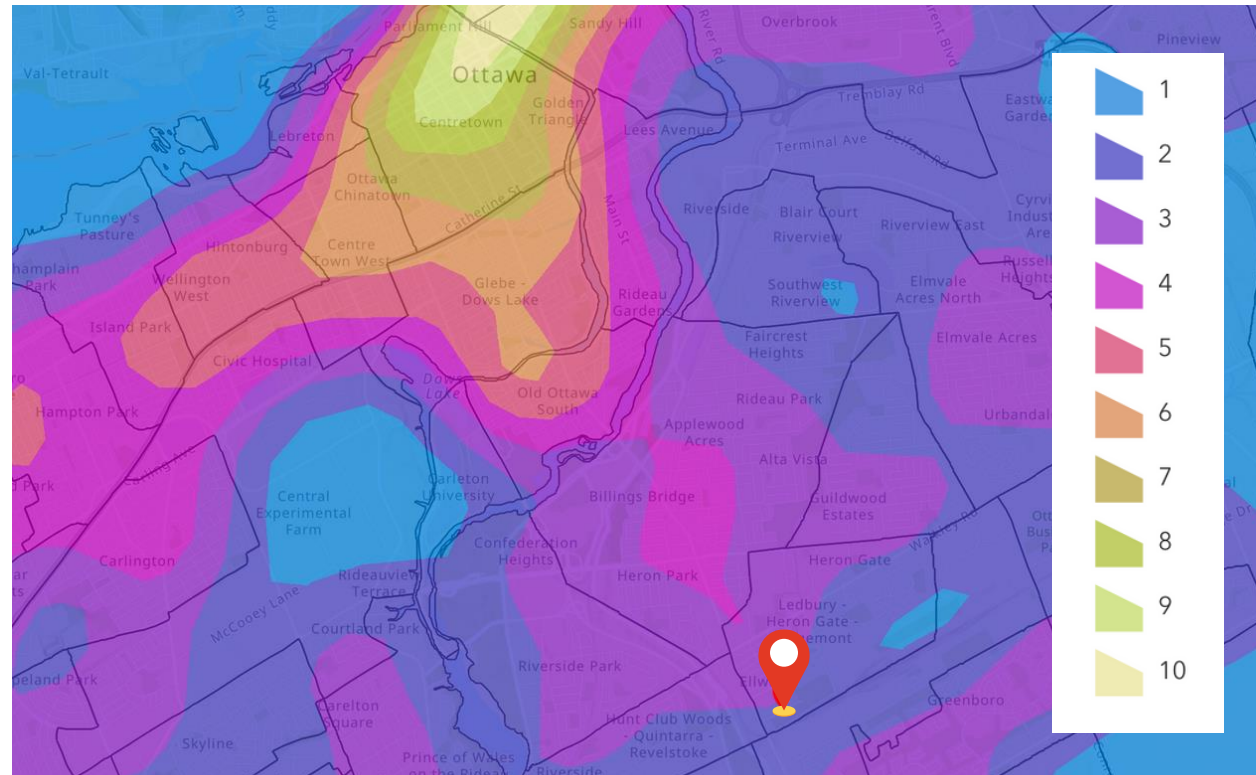
## Sécurité

La communauté de Banff fait face à des défis de mobilité importants, en particulier du côté ouest où la rue Bank à huit voies avec un pont pose des problèmes de sécurité. -----



Photo de la circulation rapide à l'intersection de la rue Bank et de l'avenue Kitchener, le chemin le plus direct pour entrer et sortir de la communauté Banff-Ledbury

# Éclairage Carte des lampadaires d'Ottawa



## Qu'est-ce que je vois ici?

Sur la carte ci-dessus, le nombre de lampadaires par quartier est représenté par l'échelle de couleurs, avec les bleus et les violets représentant le plus petit nombre de lampadaires, les jaunes représentant le plus grand nombre de lampadaires, et le dégradé de couleurs représentant les degrés d'éclairage entre eux

Bien que près de la moitié de Ledbury-Heron Gate-Ridgemont soit colorée en **rose (faible éclairage)**, Banff-Ledbury, représenté par l'épingle rouge, tombe dans la gamme **violette (très faible éclairage)**, ne devant que les espaces verts avec presque pas d'éclairage, comme la ferme expérimentale.

# La communauté de Banff-Ledbury valorise les loisirs, et nous devons **rencontrer les gens là où ils se trouvent.**

La Maison communautaire Banff-Ledbury est bien placée pour faciliter un changement positif axé sur les loisirs dans les limites de la communauté.



La **Maison communautaire** est un élément important de ce qui fait que **Banff-Ledbury réussit à offrir des possibilités de loisirs** aux membres de sa communauté. Le personnel et les bénévoles sont tous mobilisés lorsqu'il s'agit de négocier des accords clés, de demander des subventions pour des programmes sans frais ou à faible coût dans la communauté, et de plaider pour une infrastructure améliorée pour faciliter les loisirs.

**La communauté de Banff-Ledbury apprécie et utilise bien chaque occasion de participer aux loisirs**, que ce soit un cours d'activité physique réservée aux femmes, des ligues et des tournois de baseball et de basketball animés par la communauté, des programmes sportifs « J'aime » de la ville d'Ottawa pour les enfants et les jeunes, ou des parcelles de jardin communautaire.



## Les défenseur.e.s de la communauté demandent **quatre stratégies à faible coût** pour améliorer l'activité physique dans le quartier Banff-Ledbury.

---



1

construire un terrain de basketball de taille réglementaire

2

créer un sentier de promenade propre et bien pavé dans le parc Ledbury

3

augmenter l'éclairage de rue dans le quartier

4

fournir des fonds constants pour financer des programmes sur place durables, gratuits ou à faible coût





**X** @HEResearchGroup  
**Instagram** @HEResearchGroup  
**YouTube** <https://www.youtube.com/@HEResearchGroup>  
**Site Web** <https://traumainformedmovement.ca/>



**MERCI!**

CARLETON UNIVERSITY  
**Health & Wellness**  
EQUITY RESEARCH GROUP