45 ans GAIHST

Ça fait pas partie d'la job!

Info-GAIHST

Automne 2025

Ça fait pas partie d'la job!

1980. Le Comité d'action sur le harcèlement sexuel au travail du groupe Au bas de l'échelle a fait sa première manifestation au Québec devant la compagnie Power Press.

SOMMAIRE

Mot de la Directrice générale 3

Article : Reconnaître ses limites interpersonnelles au travail 4

Cafés-rencontres 5

Des nouvelles de notre membre honoraire : Véronique Ducret 6

À la mémoire de Larry Robichaud 7

Présentation des stagiaires 2025-2026 8

Participez à notre encan en ligne 2025 10

Babillard 11

Équipe 2025 - 2026 12

1983. Mme Yvonne Séguin lors d'une manifestation devant le magasin La Baie afin de dénoncer un cas de harcèlement sexuel.

MOT DE LA **DIRECTRICE GÉNÉRALE**

Chers membres,

L'été est terminé et nous sommes de retour au travail. En espérant que le reste de l'année 2025 se déroule en douceur pour nous tous·tes.

Nous avons démarré la production de nouvelles capsules de formation pour garnir notre page de formations en ligne. Nous sommes présentement en création de contenu et travaillons avec une firme pour le développement de celles-ci. Pour se joindre aux capsules portant sur le harcèlement sexuel et sur la discrimination seront ajoutées des capsules sur le harcèlement psychologique. Restez à l'affut! Les capsules devraient être lancées en ligne d'ici ce printemps.

Le premier café-rencontre de la rentrée a eu lieu et ce fut le moment pour faire un retour sur les derniers mois, mais aussi de discuter des thèmes qui vous intéressent pour cette année. Notre département de relation d'aide vous reviendra avec un calendrier riche en contenu encore cette année. Vous pouvez toujours envoyer vos suggestions de thèmes à : *cafes-rencontres@gaihst.qc.ca.*

Cette année, 4 stagiaires seront là pour le GAIHST et pour vous dans vos dossiers. Sandrina (criminologie), Victoria (travail social), Mariana et Chloé (droit) se sont jointes à l'équipe pour 2025-2026. Vous trouverez leur présentation à la *page 8* de votre Info-GAIHST. Avec le retour d'une stagiaire en travail social, nous travaillons également sur la mise sur pied d'un nouveau groupe de soutien destiné à la clientèle. D'autres nouvelles suivront.

Vous avez surement déjà vu passer l'annonce de commanditaires dans le cadre de notre encan annuel en ligne. L'activité se déroulera du 17 novembre au 7 décembre 2025 et la plateforme de mises sera accessible sur le site *www.groupedaide.ca*. Si ce n'est pas déjà fait, vous pouvez vous inscrire dès maintenant. N'oubliez pas d'activer les notifications pour que vous puissiez recevoir les nouvelles en temps réel. Nous comptons sur votre participation!

Finalement, c'est avec tristesse que nous avons appris le décès de l'un de nos membres de longue date, Monsieur Larry Robichaud. De la part de la grande famille du GAIHST, nous offrons nos plus sincères condoléances à Mme Bonnie Robichaud, ainsi qu'à tous ses proches. Un souvenir de Larry se retrouve à la *page 7*.

Entre-temps, sachez qu'il est important pour moi de vous dire que je suis disponible pour vous et que, si vous avez des questions ou des préoccupations, la porte de mon bureau est toujours ouverte.

Cindy Viau

ARTICLE : RECONNAÎTRE ET AFFIRMER SES **LIMITES INTERPERSONNELLES AU TRAVAIL**

Il y a quelques semaines, un de nos cafés-rencontres a eu pour titre «***Reconnaître et affirmer ses limites interpersonnelles au travail***». Cette rencontre se voulant autant informative que collaborative, a invité les personnes participantes à contribuer à des activités de tempête d'idées, des mises en situation et des groupes-discussions afin de favoriser les réflexions et démystifier les sujets abordés. Nous avons ainsi pu explorer la définition des ***limites interpersonnelles***, des ***stratégies*** pouvant être utilisées ***pour les reconnaître*** ainsi que des moyens pouvant être mis en place pour ***les affirmer***, notamment au travail.

Selon les contextes de la vie, les limites interpersonnelles peuvent être difficiles à saisir de plusieurs façons. Il est, par exemple, possible de comprendre la définition d'une limite interpersonnelle et connaître des exemples de limites interpersonnelles sans pour autant savoir comment reconnaître ***ses propres limites*** dans une ***situation donnée***. De même, il est possible de bien reconnaître ses propres limites, mais avoir de la difficulté à les ***nommer aux personnes*** que l'on côtoie au quotidien (que ce soit, dans sa vie personnelle ou au travail).

En contexte de travail, il peut être particulièrement difficile de savoir comment distinguer les limites qu'il est ***possible d'affirmer*** de celles que l'employeur ***peut dépasser*** en vertu de son droit de gestion. Ce droit que la loi lui octroie permet à un employeur d'encadrer ses employé·es pour le bien de ses affaires et les objectifs économiques de son entreprise. Il est, malgré tout, possible pour une personne travailleuse d'exprimer ses besoins à un employeur en utilisant des ***stratégies de communication non-violente*** (CNV). L'utilisation de la CNV pour nommer ses besoins ***ne garantit pas un respect*** de ceux-ci par un employeur, mais peut favoriser une ***considération*** de ceux-ci dans les décisions qu'il prend pour son organisation ou son entreprise. Aussi, les stratégies de communication non-violente peuvent accompagner les personnes travailleuses à ***résoudre des conflits*** avec leurs collègues de travail.

Il est, sommes toutes, important de noter que la reconnaissance et l'affirmation de ses limites interpersonnelles requièrent un ***apprentissage continu*** à travers la vie même si l'on comprend bien ces concepts. Au travail en particulier, le processus exige à la personne travailleuse d'avoir une bonne ***connaissance de soi*** et d'être en mesure d'***exprimer ses besoins*** selon les balises lui étant imposées par le droit de gestion de l'employeur. Il peut donc être aidant de se tourner vers des ***personnes de confiance***, dont des ***professionnel·les outillé·es*** à les accompagner à travers ces défis.

Qu'est-ce qu'une ***limite interpersonnelle*** : Il s'agit de ***règles*** qu'une personne décide pour ***elle-même*** dans ses relations sociales et/ou professionnelles. Elles découlent de quels comportements, gestes ou paroles elle considère être ***acceptables*** de la part d'autrui (ex. de ses collègues, de ses supérieur·es et de ses subordonné·es au travail). Ces limites peuvent, entre autres, être influencées autant par les ***besoins*** de l'individu (ex. se nourrir, se reposer et être respecté) que ses ***valeurs*** (ex. l'honnêteté, le travail d'équipe et l'humilité). Certaines limites interpersonnelles peuvent être plus ***souples*** que d'autres, c'est-à-dire que le fait de les dépasser ***occasionnellement*** n'entraîne pas nécessairement le ***sacrifice*** de ses valeurs, de ses besoins ou de son bien-être. D'autre limites interpersonnelles, dites ***dures*** ou ***strictes***, peuvent entraîner des ***conséquences plus importantes*** affectant le bien-être ainsi que sur le respect de ses valeurs et besoins.

CAFÉS-RENCONTRES

Lors des ***cafés-rencontres du mois de septembre***, nous avons demandé aux participant·es quels ***sujets*** ils·elles aimeraient que nous abordions lors des cafés-rencontres.

Voici quelques recommandations reçues :

- L'empowerment
- Comment se préparer à une audience au TAT
- Démystifier les émotions et comment les verbaliser au travail
- Comment planifier le retour au travail ou la recherche d'emploi après une situation de harcèlement

À tout moment, si vous avez des ***recommandations*** de sujets pour nos cafés-rencontres, n'hésitez pas à ***nous écrire*** à ***cafes-rencontres@gaihst.qc.ca***.

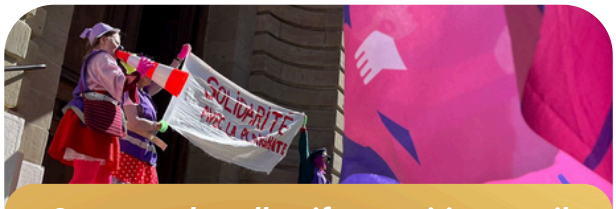
DES NOUVELLES DE NOTRE MEMBRE HONORAIRE

Nous avons eu la chance d'avoir des nouvelles de ***Véronique Ducret***, ***membre honoraire*** du GAIHST depuis 1999 qui poursuit en Suisse son engagement contre le harcèlement sexuel à travers le collectif ***Les Nez Violettes***.

Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur la création du collectif Les Nez Violettes et sur votre implication au sein de ce groupe?

« Les Nez Violettes sont un collectif de ***clownEs féministes*** créé en 2024 par trois femmes à la retraite dont je fais partie. Nous souhaitions poursuivre notre engagement, mais cette fois-ci avec ***humour*** et ***panache***. Depuis les Nez Violettes ont pris de l'ampleur et des femmes plus jeunes les ont rejointes.
Notre nom rend hommage à la ***grève féministe*** du 14 juin 2019 en Suisse, où le violet était et est toujours la couleur de ralliement. En adoptant un nez violet, et non le rouge traditionnel, nous affirmons à la fois notre ***singularité***, notre ***ancrage féministe*** et notre volonté de ***subvertir les codes établis***.
Nous ne sommes pas des artistes professionnelles, mais des ***militantes*** issues d'horizons divers, réunies par l'envie de nous exprimer à travers le clown. Le rire, l'absurde et la performance sont pour nous ***des moyens d'action politique, de prise de parole et de solidarité.*** »

Véronique Ducret et ses collègues lors de leur dernière intervention.



Comment le collectif se positionne-t-il face à la problématique du harcèlement au travail, et de quelle manière vos actions cherchent-elles à sensibiliser le public ?

« Les Nez Violettes sont intervenues à deux reprises sur la problématique afin de ***soutenir une travailleuse*** de la restauration qui avait déposé plainte contre son employeur. Ce dernier ne l'avait pas protégée du ***harcèlement sexuel*** qu'elle avait subi de ses collègues et de ses supérieurs. La loi fédérale sur l'égalité entre femmes et hommes en Suisse oblige les responsables d'entreprises à ***prendre des mesures*** pour ***prévenir*** le harcèlement sexuel et le ***faire cesser***, le cas échéant.
A travers ces sketchs, nous avions deux buts : définir le harcèlement sexuel, cette réalité est souvent méconnue, voire banalisée, c'est l'***aspect éducatif*** et montrer l'arrogance des entreprises qui très souvent ne se sentent pas concernées par le problème, c'est l'***aspect militant***.
Les Nez Violettes poursuivent dans ce sens et envisagent d'intervenir auprès des professionnel-le-s de l'enfance pour les sensibiliser au ***sexisme*** et aux ***rôles de genre***. Moyen de prévention nécessaire pour éliminer, tout au moins réduire le harcèlement sexuel. »

En quoi votre lien avec le GAIHST a-t-il influencé votre engagement actuel ?

« J'ai toujours été sensible à la question du harcèlement sexuel, l'ayant vu et vécu sur la place de travail. A cette époque, le harcèlement sexuel n'était ***pas*** un sujet ***digne d'intérêt***. J'ai eu la chance de trouver des financements pour mener une ***enquête*** sur la réalité du harcèlement sexuel dans les entreprises genevoises. Les résultats étaient ***sans appel***. Je ne pouvais pas me contenter de présenter l'ampleur des résultats et en rester là. De chercheuse, je suis devenue formatrice grâce à mes stages effectués au sein du GAIHST en 1994 et en 2000. Le professionnalisme des permanentes et les résultats obtenus par les actions du GAIHST m'ont convaincue qu'il était possible de ***faire bouger les lignes***, mais que ce travail se mesurait en fait dans la durée. C'est tout naturellement qu'à la retraite, j'ai décidé de ***poursuivre*** mon engagement, mais cette fois-ci avec humour. »

* * *

Qu'est-ce que ce choix d'exprimer votre combat par le clownE féministe a changé pour vous personnellement, et que pensez-vous que cette forme d'engagement apporte à la société ?

« J'ai la possibilité de poursuivre mes engagements, mais sans contrainte. Le clownE permet d'***exprimer*** ce qui dans le cadre professionnel n'est pas toujours aisé à visibiliser. Il permet de dire à haute voix ce que beaucoup pense à voix basse. De plus il amène de la légèreté, de l'humour, de la poésie mais aussi de la subversion, ce qui me manquait dans le cadre professionnel.
Aujourd'hui, je pense être autant efficace qu'auparavant, si ce n'est pas davantage. L'action du clownE offre la possibilité de sourire, voire de rire de situations qui semblent insolubles. Il permet aussi de ***dédramatiser*** tout en gardant à l'idée que l'action centrale est la ***sensibilisation*** et l'***éducation*** du public.
Les Nez Violettes cherchent à ouvrir l'imaginaire, désamorcer les résistances, créer de l'espace pour le débat et repolitiser le rire. »

À LA MÉMOIRE DE **LARRY ROBICHAUD**

C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de ***Larry Robichaud***, survenu le 8 septembre 2025, à l'âge de 93 ans.

Mari de notre ***membre honoraire*** Bonnie Robichaud, Larry a été un ***ami*** et un ***fidèle soutien*** du GAIHST pendant de nombreuses années. Il fut l'un des ***premiers participants*** à notre encan silencieux, où il aimait faire monter les enchères afin de soutenir la réussite de l'organisme.

Nous offrons nos plus ***sincères condoléances*** à Bonnie, ainsi qu'à ses proches. ***Qu'il repose en paix***.

Larry à la Baie-James, suite au forfait voyage Hydro-Québec qu'il a remporté lors d'un encan du GAIHST.

PRÉSENTATION DES **STAGIAIRES 2025-2026**

Le 2 septembre dernier, nous avons tenu la ***formation des stagiaires 2025-2026***, durant laquelle nous avons présenté notre organisme, nos services et des notions clés pour assurer le bon déroulement de leur stage.

Cette année, nous avons le plaisir d'accueillir :

- Victoria Banville (travail social) et Sandrina McCann (criminologie), stagiaires au département de relation d'aide;
- Chloé Chiasson et Mariana Cueto Mendoza, stagiaires en droit au département des plaintes.

Victoria Banville
Stagiaire en travail social

Salut,
Je me nomme Victoria Banville et je suis étudiante en troisième année au baccalauréat en travail social à l'Université du Québec à Montréal. C'est avec beaucoup d'enthousiasme et de curiosité que j'accomplirai un stage au sein du GAIHST au cours de l'année 2025-2026, dans le département de relation d'aide.
Étant naturellement à l'écoute de mon prochain, il allait de soi que mon futur métier s'oriente vers l'entraide et l'accompagnement. J'ai à cœur de créer un espace chaleureux, empreint de respect et d'ouverture, où chaque personne peut se sentir entendue et soutenue. Avec bienveillance, je cherche à soutenir le bien-être holistique d'autrui.
Je suis impatiente de découvrir l'équipe du GAIHST, d'apprendre à vos côtés et de contribuer, à ma façon, à la belle mission que vous portez.
Au plaisir de faire votre connaissance et de partager cette aventure avec vous!

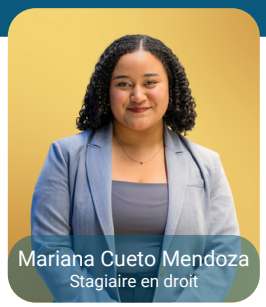
Sandrina McCann
Stagiaire en criminologie

Bonjour,
Je m'appelle Sandrina McCann et je suis étudiante en troisième année du baccalauréat en criminologie à l'Université de Montréal.
Depuis le secondaire, je savais que je voulais aller en criminologie, dans le but de comprendre pourquoi certaines personnes commettaient des crimes. Cependant, lors de ma première année, j'ai été bouleversée par le manque de ressources offertes aux victimes d'actes criminels et la position dans laquelle celles-ci pouvaient se trouver. C'est à ce moment que ma vision de ma future carrière a changé d'aider les auteur·ices de crimes à porter plus d'importance aux victimes en leur offrant l'aide

nécessaire comme justement leur donner accès à l'information et les différentes procédures dont elles peuvent faire usage.
C'est pourquoi j'ai choisi l'organisme communautaire du GAIHST. Lors d'une présentation de l'organisme à l'UdeM, j'ai senti la passion du personnel pour leur emploi et pour l'aide qu'il·elles offrent à leur clientèle. Je suis donc très excitée à l'idée de faire partie de l'équipe du GAIHST et de pouvoir faire ma part pour les victimes de harcèlement.
Merci de m'accueillir au sein de votre organisme !

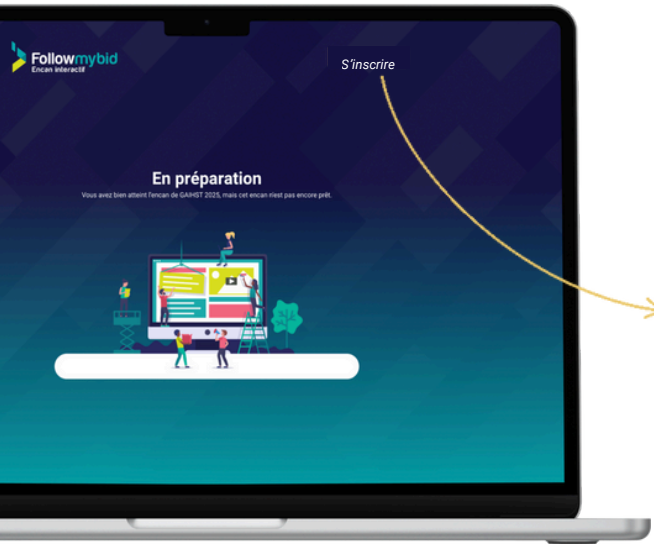
Chloé Chiasson
Stagiaire en droit

Bonjour,
Je m'appelle Chloé Chiasson et je suis actuellement en deuxième année de baccalauréat en droit à l'Université de Montréal. C'est avec fierté que je me joins au GAIHST à titre de stagiaire pour l'année scolaire 2025-2026.
Mon intérêt pour la justice sociale s'est développé à travers mon parcours académique. Dans le cadre d'un cours de recherche au Cégep, j'ai mené une étude sur l'efficacité des mesures en faveur de l'équité, de la diversité et de l'inclusion dans l'industrie canadienne du divertissement. J'ai ensuite suivi un cours de féminisme ainsi qu'un cours de droit des Premiers Peuples. Ces expériences m'ont sensibilisée aux défis auxquels font face les personnes marginalisées et ont éveillé en moi une forte volonté de m'engager pour leur cause. Je saisis depuis toutes les opportunités qui me sont offertes pour approfondir mes connaissances, tant par des formations que par le suivi de l'actualité.
Cela étant dit, il me reste énormément à apprendre, et c'est pourquoi ce stage représente une incroyable opportunité. Je suis impatiente à l'idée de collaborer avec une équipe engagée dans des projets qui leur tiennent à cœur, et d'y apporter ma contribution.
Merci de m'accueillir parmi vous!


Mariana Cueto Mendoza
Stagiaire en droit

Bonjour à tous·tes,
Je m'appelle Mariana Cueto Mendoza et je poursuis actuellement ma troisième année de baccalauréat en droit à l'Université de Montréal. J'ai le privilège de me joindre au GAIHST en tant que stagiaire en droit au sein du département des plaintes pour l'automne 2025 et l'hiver 2026. Je suis profondément reconnaissante de cette opportunité, et enthousiaste à l'idée de mettre mes connaissances juridiques au service de la clientèle tout en continuant mon apprentissage.
Passionnée par la justice sociale, le droit du travail, et l'accès à la justice, le GAIHST est un choix évident pour moi pour la réalisation de mon stage. En effet, tout au cours de mon parcours universitaire, j'ai privilégié des cours qui m'ont permis d'explorer les dimensions sociales du droit, de réfléchir au sens de la justice, et de comprendre comment le droit peut être un outil utilisé pour l'amélioration concrète du quotidien des personnes concernées. La mission du GAIHST reflète et regroupe pleinement ce qui m'attire dans le domaine juridique, tout en s'alignant avec mes valeurs de justice et d'équité.
Merci et au plaisir de vous rencontrer !

PARTICIPEZ À NOTRE **ENCAN EN LIGNE 2025**



Du 17 novembre au 7 décembre, parcourez une sélection unique de plus de ***200 lots*** : expériences, produits locaux, idées cadeaux pour tous les goûts et tous les âges.

En misant, vous faites plus que dénicher de beaux trésors pour le temps des Fêtes : ***vous contribuez directement à soutenir la lutte contre le harcèlement au travail***.

Rendez-vous sur ***www.groupedaide.ca,*** et inscrivez-vous dès maintenant.

Restez aussi à l'affût de nos réseaux sociaux (***@GAIHST***), nous vous présentons de nouveaux commanditaires chaque semaine!

Voici quelques-uns de nos précieux commanditaires :

OA IMMERSION SIS

Théâtre Desjardins LaSalle • Montréal

igloofest MONTRÉAL

FLOW boutique créative

ILOT

L'Euguélionne

KEURIG

THÉÂTRE AUX ÉCURIES

LA BELLE EXCUSE doigté & authenticité

LE CÉRAMIC CAFÉ STUDIO

Nouveau Projet usine c

iFLY MONTREAL

Thomson Reuters™

BoulZeye® Pub & Attractions

COSMODOME

BABILLARD

RAPPEL – MARCHE MONDIALE DES FEMMES 2025

Le 18 octobre 2025, le GAIHST sera présent à Québec pour l'action de clôture de la ***6e Marche mondiale des femmes***!

La journée sera marquée par une mobilisation féministe d'envergure :

→ 10h : Début des animations
→ 12h : Départ de la marche
→ 15h : Cérémonie festive et engagée

Cet événement est un moment incontournable pour affirmer nos ***revendications*** et ***marcher*** ensemble. Cette année est d'autant plus spéciale qu'elle marque le ***25e anniversaire*** de la Marche mondiale des femmes.

En 2025, nous nous mobilisons sous le slogan « ***Encore en marche pour transformer le monde*** » afin de dénoncer :

1. ***le continuum de la violence envers les filles et les femmes***;
2. ***la pauvreté, une violence systémique***;
3. ***le capitalisme responsable de la crise climatique et de l'effondrement de la biodiversité***.

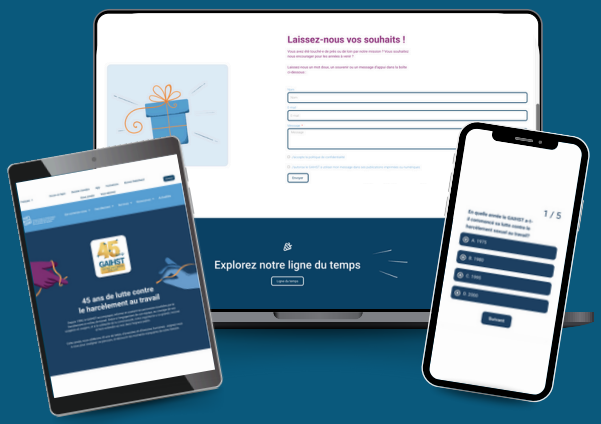
RAPPEL – 45 ANS DU GAIHST

Le 17 novembre prochain marquera les ***45 ans*** d'existence du GAIHST.

À cette occasion, un ***cahier spécial 45 ans*** sera dévoilé et nous avons bien hâte de vous le partager!

D'ici là, nous invitons chacun et chacune à consulter la page web dédiée à cet anniversaire : ***gaihst.qc.ca/45-ans***. Cette page vous permet de :

- Nous laisser un ***mot***, un ***souvenir***, un ***message d'appui*** ou un ***souhait***;
- Découvrir l'***histoire*** de l'organisme à travers une ***ligne du temps***;
- Tester ses connaissances sur le GAIHST grâce à un ***mini-quiz***.



ÉQUIPE 2025 - 2026

Cindy Viau
Directrice générale
(elle - she)

Veronica Lozano
Agente à l'accueil
(elle - she)

Diana Mendoza
Chargée de projets et communications
(elle - she)

Sarah Vandelannoitte
Agente de communications
Projet communications
(elle-she)

Yann Morin
Criminologue - Intervenant
Responsable du département de relation d'aide
(il - he)

Émilie Robidoux
Intervenante en relation d'aide
(elle - she)

Laurie Beauchamp
Intervenante en relation d'aide
(elle - she)

Amaya Senso
Intervenante
Projet développement d'activités
(elle - she)

Myriam Dupéré
Formatrice
(elle - she)

Mollie Poissant
Avocate - Intervenante
(elle - they)

Sandrine Charbonneau
Avocate - Intervenante
(elle - she)

Victoria Banville
Stagiaire en travail social - département relation d'aide
(elle/she)

Sandrina McCann
Stagiaire en criminologie - département relation d'aide
(elle/she)

Chloé Chiasson
Stagiaire en droit - département des plaintes
(elle/she)

Mariana Cueto Mendoza
Stagiaire en droit - département des plaintes
(elle/she)

45 ans GAIHST
Ça fait pas partie d'la job!