

Joyeuses Fêtes!



Info- **GAIHST**

Hiver 2025

04

Retour sur notre
45e anniversaire

08

Articles

17

**Temps
des Fêtes**

SOMMAIRE



03

Mot de la
directrice générale



04

Retour sur *notre*
45e anniversaire

Article
08

Harcèlement
entre avocates



Article
10

Retour sur le
Café-rencontre :
L'autocompassion

12

Retour sur notre
Encan en ligne



14

Le GAIHST
s'implique

15

Babillard

17

Temps des Fêtes



20

Équipe 2025-2026

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE



Chers membres,

Avec tous les projets en cours, l'automne a été très occupé au GAIHST! Voici les plus récentes nouvelles et activités de l'organisme.

Tout d'abord, impossible de ne pas souligner les **45 ans** d'existence de notre organisme. Le 19 novembre dernier, nous avons eu l'occasion de **célébrer** cet anniversaire marquant par une **soirée festive et inspirante**. Au rendez-vous : **panel de discussion** sur le harcèlement au travail, **hommage à nos membres honoraires, encan en ligne** et **spectacle d'humour**. La soirée fut une réussite et nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont pu être parmi nous. Un grand merci aussi au comité organisateur pour son excellent travail. Nous avons également publié un magnifique **cahier souvenir** couvrant toutes ces années d'aide et de sensibilisation. Vous pouvez visualiser le cahier ici : <https://bit.ly/CahierSouvenir45ansGAIHST> et vous trouverez plus de souvenirs à la page 04 de votre Info-GAIHST.

Du 25 novembre au 6 décembre, nous avons fait plusieurs publications dans le cadre des 12 jours d'action contre la violence faite aux femmes. Le 6 décembre dernier, nous avons également pris un moment pour se souvenir des 14 femmes qui ont perdu la vie lors de l'attentat antiféministe du 6 décembre 1989. Cette date demeure un incontournable pour le GAIHST pour commémorer collectivement de cette tragédie.

L'**encan annuel 2025** a été un franc **succès**, avec votre participation et les **240 lots** offerts par nos généreux commanditaires. Nous avons amassé la somme impressionnante de **10 353 \$** en mises et en dons. Nous tenons à exprimer notre sincère gratitude à toutes les personnes qui ont contribué à ce succès. Si ce n'est pas déjà fait, nous vous invitons à remplir le **sondage** suivant : <https://bit.ly/Encan2025>. Vos commentaires sont précieux et nous aident à améliorer votre expérience de notre encan.

Notre traditionnel **café-rencontre festif** s'est tenu ce mois-ci et a été l'occasion parfaite de nous retrouver dans une ambiance conviviale. Discussions animées et activités ludiques étaient au rendez-vous. Un grand merci pour votre participation.

Concernant la production d'autres capsules de **formations en ligne**, le département de l'éducation sera en tournage au mois de janvier 2026. Nous avons hâte de vous présenter ces nouvelles capsules informatives et de les inclure dans notre plateforme de formation en ligne. Plus de détails à venir!

Finalement, après plusieurs mois de **stage** au sein du département de relation d'aide, Sandrina McCann a terminé son stage et son baccalauréat. Nous la remercions et nous lui souhaitons bonne continuation.

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**.

Doux temps des Fêtes et au plaisir de se revoir en janvier,

Cindy Vian

RETOUR SUR LA SOIREE DE NOTRE 45E ANNIVERSAIRE



Le **mercredi 19 novembre 2025**, nous avons célébré **45 années d'engagement**, de **solidarité** et de **lutte** contre le harcèlement en milieu de travail. Rassemblé·es au **Le Balcon**, un lieu chaleureux et emblématique du centre-ville de Montréal, nous avons vécu une soirée riche en **échanges**, en **émotions** et en **reconnaissance**.



Cette célébration a permis de mettre en lumière le **parcours** du GAIHST, ainsi que les **personnes** qui, au fil des décennies, ont contribué à faire de l'organisme une **référence** au Québec. Nous remercions sincèrement toutes les personnes présentes, ainsi que l'ensemble des collaborateur·trices qui ont participé à l'organisation de cet événement.

Panel - « 45 ans de lutte contre le harcèlement au travail »

La soirée a débuté par un **panel** inspirant, modéré par **Elena Petcu**, ancienne employée et membre du GAIHST.

Les panélistes - soit **Cindy Viau**, directrice générale; **Yann Morin**, intervenant et responsable du département de relation d'aide; **Mollie Poissant**, avocate et intervenante au département des plaintes; et **Myriam Dupéré**, formatrice pour le département de l'éducation - ont partagé leurs expertises respectives.



Ensemble, ils ont offert une réflexion sur les **avancées** et les **défis** des 45 dernières années, abordant les transformations **législatives** et **sociales**, l'évolution des **formes de harcèlement**, l'importance d'une approche **interdisciplinaire** et le rôle de la **mémoire collective** pour guider les actions futures.

Hommage à nos membres honoraires

Un des moments fort de la soirée a été la reconnaissance de nos **membres honoraires** : l'Honorable **Claire L'Heureux-Dubé**, l'Honorable **Michèle Rivet**, Madame **Bonnie Robichaud**, Madame **Véronique Ducret**, Madame **Yvonne Séguin** et **Maître Barbara Creary**.

Dans un discours empreint de gratitude, Cindy Viau a souligné la **contribution** remarquable de chacune à **l'histoire, au rayonnement** et à **la mission** du GAIHST.

Par leur travail, leur engagement et leur courage, ces femmes ont profondément **influencé la lutte** contre le harcèlement au travail et ont contribué à **bâtir les bases** sur lesquelles repose encore aujourd'hui l'action de l'organisme.



Spectacle d'humour par Catherine Éthier

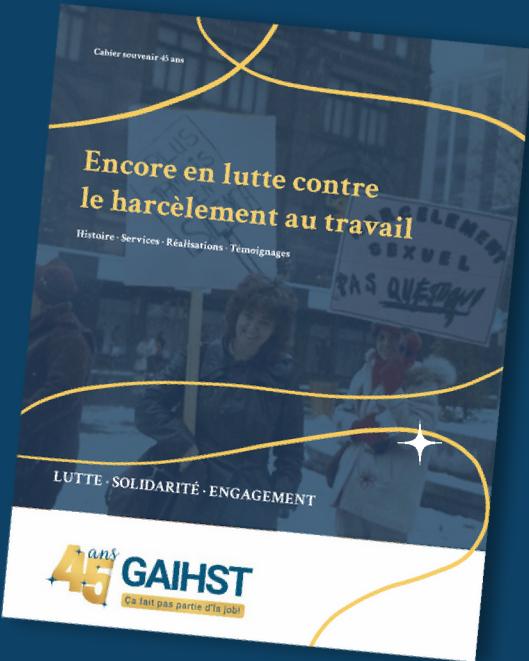
Pour conclure la soirée, le public a eu droit à un **spectacle d'humour** offert par la talentueuse **Catherine Éthier**. Avec un humour à la fois **engagé** et **pertinent**, elle a traité le sujet du **harcèlement au travail** avec **intelligence** et **sensibilité**.

Son intervention a créé un **espace de réflexion différent**, en mobilisant l'humour pour aborder une réalité sérieuse, souvent difficile, mais essentielle à nommer. Ce moment a apporté une touche de **légèreté** tout en **honorant** la mission du GAIHST.









Cahier souvenir 45 ans

Nous vous invitons à consulter notre **cahier souvenir**, disponible sur notre **site web**, dans la sections **publications**.

Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi commander un **exemplaire papier** (quantités limitées) en nous écrivant à : info@gaihst.qc.ca



Ou scannez ici



ARTICLE HARCÈLEMENT ENTRE AVOCAT·ES

En janvier 2025, pour la **première fois**, le **Conseil de discipline du Barreau du Québec** a reconnu un avocat **coupable** de **harcèlement** envers une collègue avocate. Cette sanction est octroyée en vertu du **Code de professions des avocats**.



Rédigé par **Mollie Poissant**
Avocate - intervenante

Dans cette décision novatrice, un avocat d'expérience a fait l'objet d'une **plainte disciplinaire** pour avoir eu des comportements **inappropriés** et **irrespectueux** envers une collègue et d'autres employés entre 2016 et 2019. Il aurait crié, humilié et dénigré certaines personnes dans son cabinet, créant un **mauvais climat de travail**. Le mise en cause a reconnu ses torts et plaidé coupable. Le Conseil a donc émis une réprimande et une amende de 5 000 \$ pour chaque faute, pour un total de 10 000 \$.

Sanction disciplinaire et harcèlement psychologique : quelle est la différence ?

Il est important de bien **distinguer** une **sanction disciplinaire** imposée par un ordre professionnel d'un **cas de harcèlement psychologique** au sens des normes du travail. Même si les deux situations peuvent concerner des comportements inacceptables au travail, elles relèvent de **cadres juridiques** différents et ont des **objectifs** distincts.

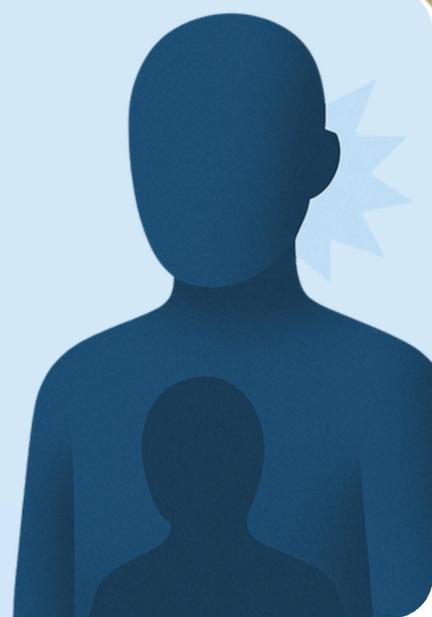


La **sanction disciplinaire** c'est lorsqu'un·e membre d'un ordre professionnel (par exemple un avocat, un médecin ou un comptable) ***ne respecte pas les règles de conduite propres à sa profession***, cette personne peut faire l'objet d'une plainte disciplinaire. Ces règles, compilées dans des codes de déontologie, encadrent notamment le ***respect, la dignité, la courtoisie et l'intégrité*** que ***doit démontrer*** un professionnel.

Si le professionnel est jugé fautif, il peut recevoir une sanction disciplinaire, comme une ***réprimande***, une ***amende***, une ***suspension*** temporaire ou même la ***perte de son droit de pratiquer***.

De son côté, le **harcèlement psychologique** est défini dans la ***Loi sur les normes du travail*** comme des gestes ou paroles ***répétés, hostiles ou non désirés***, qui portent atteinte à ***la dignité ou à l'intégrité*** d'une personne ***au travail***.

Un·e employé·e victime de harcèlement peut ***porter plainte*** à la CNESST. Si le harcèlement est reconnu, l'employeur·se peut être obligé de prendre des ***mesures correctives*** et la personne victime peut recevoir une ***compensation***, voire être ***réintégrée*** dans son emploi.



En résumé, une sanction disciplinaire concerne la ***conduite*** d'un·e professionnel·le ***dans l'exercice de ses fonctions***, tandis que le harcèlement psychologique est une ***Violation des droits*** d'un·e travailleur·se. Le premier vise à protéger le ***public***, le second à protéger la ***victime***.

Cette décision rappelle que les comportements abusifs ne sont plus acceptés dans les milieux professionnels, y compris chez les avocat·es!

RETOUR SUR LE CAFÉ-RENCONTRE L'AUTOCOMPASSION



Rédigé par **Victoria Banville**
Stagiaire en travail social

Au mois de novembre, Sandrina McCann, stagiaire en criminologie, a animé un café-rencontre qui portait sur le thème de *l'autocompassion*. De riches discussions ont émergé. Cette séance se voulait à la fois autant informative que collaborative. Abordant les impacts de situations traumatisantes aux capacités d'autocompassion, cette rencontre s'est avérée très touchante de par les partages de chacun.

De l'autocritique à l'autocompassion

De prime abord, les **conséquences** d'une situation de **harcèlement** sont nombreuses. Ils regroupent des aspects tels que l'anxiété, la dépression, le stress aigu, des symptômes somatiques et physiques, puis surtout de l'**autocritique**. Cette dernière se définit par un trait chez une personne qui s'évalue très **sévèrement**, voire qui a de la difficulté à **repérer ses réussites**, et qui craint de **commettre des erreurs** ou d'être **jugée** par l'autre. L'antipode d'une telle attitude serait l'**autocompassion**, où l'individu arbore une vision **positive** envers soi-même, **quels que soient** les échecs vécus. Ce concept se divise en trois composantes, soit la gentillesse envers soi, un sentiment d'humanité commune et une pleine conscience.

Les trois composantes de l'autocompassion

La **gentillesse envers soi** désigne la **reconnaissance** de ses **limites** au travers d'une **compréhension de soi**. Elle signifie aussi une **solidarité personnelle** par le **respect** de ses besoins et une **patience** dans l'**acceptation** de son propre rythme. Enfin, la première modalité comprend une acceptation inconditionnelle, dans la **non-critique** de nos défauts ou de nos erreurs.

Arborer cette gentillesse personnelle permet une **compréhension d'autrui** au travers de ses expériences difficiles (humanité commune) et favorise aussi un **lâcher-prise** des idées ruminatrices (pleine conscience).





Puis, le **sentiment d'humanité commune** décrit une certaine compréhension de l'imperfection, où ***chacun*** a ses ***faiblesses*** et ses ***échecs***. Ceci permet d'inclure un sentiment de ***connexion*** à une situation douloureuse. Par exemple, la phrase « *mes échecs font partie de la réalité humaine* » dépeint à merveille une interprétation d'humanité commune. Cette dernière favorise la compréhension de la réalité où ***tout le monde commet des erreurs***, ce qui ***réduit l'autocritique*** et fait émerger la ***gentillesse envers soi***. Elle permet aussi de créer une ***distance émotionnelle*** face à l'expérience vécue, en étant en pleine conscience.

Finalement, la **pleine conscience** désigne de regarder les expériences difficiles ***consciemment***, en sachant qu'on souffre, sans toutefois ***se laisser submerger*** par les émotions négatives. Le développement de cet aspect permettrait d'observer l'expérience vécue sous un ***autre angle***, de ***diminuer l'autocritique*** et de ***créer une distance*** avec l'événement en retournant dans le moment présent.



Développer l'autocompassion grâce à l'écriture

Une façon de développer l'autocompassion est de débuter ***l'écriture auto-compassiante***. Cette pratique aide à ***reconnaître*** la ***difficulté*** de l'événement, à ***comprendre*** comment l'expérience vécue s'inscrit dans une ***réalité partagée*** (humanité commune) et à ***envisager*** comment d'autres auraient ***réagi*** dans une situation semblable.

En somme, l'autocompassion ***renforce la résilience*** face aux épreuves. Des études indiquent que, durant la pandémie, les personnes qui la cultivaient ressentaient moins de solitude, d'anxiété et de dépression. Elle contribue aussi à ***diminuer le stress post-traumatique*** et ***soutient l'apprentissage*** après l'événement. Globalement, elle favorise des habitudes de vie saines et une meilleure santé générale.



RETOUR SUR NOTRE ENCAN EN LIGNE



Notre encan en ligne annuel s'est déroulé du **17 novembre au 7 décembre 2025**. Avec **plus de 240 lots** proposés et le soutien de **plus de 85 commanditaires**, cette édition a été un franc succès! Nous avons dépassé notre objectif en récoltant plus de **10 262\$!**

Grâce à la **diversité** et à la **qualité** des items offerts, les participant·es ont pu découvrir une **vaste sélection** d'expériences et de produits généreusement offerts par nos partenaires.





oliver's labels

Mononesko



KARINE JONCAS
CANADA

SCÈNE INTÉRIEURE SI
CRÉATEURS D'ESPACES DE VIE INSPIRANTS



Rescapés

OKTOECHO

OLA Bambô

HOMIER

AURA BASILIQUE NOTRE-DAME

Un immense **MERCI** à toutes celles et ceux qui ont participé à l'édition 2025 de notre encan, que ce soit en **misant** sur les lots, en **partageant** l'événement autour de vous, ou en **contribuant** comme commanditaires.

Nous vous invitons à remplir un court **sondage de satisfaction** :
<https://bit.ly/Encan2025>

À l'année prochaine!



LE GAIHST S'IMPLIQUE

Marche mondiale des femmes 2025

Le GAIHST est fier d'avoir pris part à la **6e édition de la Marche mondiale des femmes**, aux côtés de plus de **16 000** participant·es rassemblé·es devant l'Assemblée nationale pour dénoncer **la pauvreté, les violences** faites aux femmes et **l'érosion de leurs droits**. Trente ans après la marche « Du pain et des roses », nous marchons toujours solidaires, engagés et déterminés à transformer le monde. Notre présence réaffirme que la lutte féministe est collective, essentielle et plus actuelle que jamais.



Conférence au SPVM

LA VIOLENCE
ENVERS LES FEMMES
AU TRAVAIL

Myriam Dupéré, formatrice(elle/she)

Ce fait pas partie d'ta job

Groupe d'aide et d'information sur le harcèlement sexuel au travail de la province de Québec inc.

Dans le cadre des **12 journées d'action contre les violences faites aux femmes**, le GAIHST a été invité à donner une **conférence** au Service de Police de la Ville de Montréal (SPVM).

Notre formatrice **Myriam Dupéré** a abordé les différentes **formes** de violence pouvant toucher les **femmes** en milieu de travail, notamment le **sexisme**, le **harcèlement psychologique** et les **dynamiques de pouvoir**. Elle a également présenté des pistes de réflexion et de sensibilisation pour mieux **reconnaître** ces situations et **soutenir** les personnes qui en sont victimes.

50e anniversaire de l'UTTAM



Le lundi 10 novembre 2025 se sont réuni·es les allié·es, membres et collaborateur·ices de l'**UTTAM** afin de célébrer leur **50e anniversaire** de fondation! Sous le toit du Biodôme, des **témoignages**, des **mots d'expertes** et de généreux **remerciements** ont été partagés.

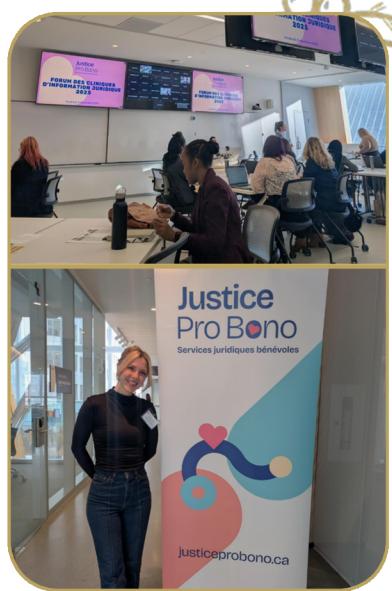
L'UTTAM est un groupe populaire de **défense des droits des travailleuses et travailleurs victimes d'accidents et de maladies du travail**. C'est un organisme sans but lucratif existant depuis 1975 qui a été fondé **par et pour** des travailleuses et des travailleurs accidentés ou malades.

Cette association **alliée du GAIHST** permet aux travailleur·euses de **mettre en commun** leur réalité, de **s'organiser**, de **faire entendre** leur voix et de **revendiquer** leurs droits. C'est un honneur et un plaisir de **travailler** avec elleux et de **collaborer** sur des dossiers conjoints.

Participation à la Conférence sur l'entrepreneuriat d'impact

Mollie Poissant, avocate-intervenante au département des plaintes, a récemment représenté le GAIHST à la **Conférence sur l'entrepreneuriat d'impact**, présentée dans le cadre du **Forum des cliniques d'informations juridiques** de **Justice Pro Bono**. Cette participation lui a permis d'approfondir les enjeux juridiques et sociaux **liés aux initiatives entrepreneuriales durables** et d'échanger avec des professionnelles **engagées** dans le **changement social**.

Une expérience enrichissante qui nourrit notre réflexion sur les **approches innovantes** alliant **impact social** et **développement responsable**, essentielles pour les organismes œuvrant au soutien juridique de la population.



Café-rencontre festif



Le mercredi 10 décembre, des client·es du GAIHST ont participé à un **café-rencontre festif** organisé par Victoria Banville, notre stagiaire en travail social, et Sandrina McCann, notre stagiaire en criminologie.

Dans une ambiance **chaleureuse**, les participant·es ont créé des **liens** précieux et se sont apporté **soutien**

et **réconfort**. Avec des musiques du temps des Fêtes et des souhaits pour la nouvelle année, chacun·e a savouré ce moment partagé.

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont été présentes et leur souhaitons de bonnes Fêtes de fin d'année!

Panier du temps des Fêtes

Chaque année, l'équipe du GAIHST est fier de préparer un **panier des Fêtes** pour un tirage parmi notre clientèle.

Félicitations à Mme Bonneau!

Nous vous souhaitons un doux temps des Fêtes!



TEMPS DES FÊTES



Activités gratuites à Montréal



FESTIVAL NOËL DANS LE PARC

⌚ Jusqu'au **24 décembre**

📍 Plusieurs sites (dont le Quartier des spectacles)

Concerts gratuits, feux de joie, poésie et animations... L'ambiance idéale pour profiter pleinement de la magie des Fêtes en plein air. Que vous soyez seul·e, en famille ou entre ami·es, c'est le genre de sortie qui réchauffe le cœur.

ⓘ Plus d'infos : noeldansleparc.com

LE ROYAUME DU PÈRE NOËL

Du **22 au 24 décembre**

Complexe Desjardins

Entre la rencontre avec le père Noël, les maquillages pour enfants, les petits spectacles et la Fontaine Boréale qui s'illumine chaque heure, c'est l'endroit parfait pour plonger dans la féerie des Fêtes en famille.

Plus d'infos : complexedesjardins.com



SPECTACLE : « NOËL AUTOUR DU MONDE »

⌚ Du **26 au 30 décembre** à 12h, 13h, 14h et 15h

📍 Pointe-à-Callière – Accueil de l'Éperon

Un voyage chaleureux à travers les traditions de Noël du monde, avec des personnages mythiques et un univers lumineux imaginé par l'autrice Marie-Denise Douyon. Inscription sur place.

ⓘ Plus d'infos : pacmusee.qc.ca



GRAND MINUIT DE MONTRÉAL

⌚ Le 31 décembre dès 19h30

📍 Quai Jacques-Cartier – Vieux-Port de Montréal

Rejoignez un grand rassemblement festif pour célébrer la nouvelle année : performances extérieures, scénographie lumineuse et compte à rebours sous les étoiles.

ⓘ Plus d'infos : grandminuit.ca



COMÉDIE MUSICALE : NOËL À MONTRÉAL

⌚ Jusqu'au 4 janvier 2026

📍 Place des Festivals – Quartier des spectacles

Un spectacle immersif et féérique qui transforme la Place des Festivals en véritable scène enchantée. Musique, lumières et ambiance magique vous attendent pour vivre un moment chaleureux au cœur du centre-ville. Profitez-en aussi pour faire un tour au Grand Marché de Noël, juste à côté, et prolonger la magie des Fêtes.

ⓘ Plus d'infos : noelmontreal.ca

INSTALLATIONS LUMINO

⌚ Jusqu'au 8 mars 2026

📍 Centre-ville & Quartier des spectacles

Découvrez une vingtaine d'œuvres lumineuses interactives et immersives à découvrir en marchant. Vidéo-projections, installations artistiques, jeux de lumière... parfait pour une balade d'hiver qui réchauffe l'âme.

ⓘ Plus d'infos : luminomtl.com



Recette du temps des Fêtes

POTIMARRONS FARCIS GOURMANDS AU FOUR



50 min



4



~ 3,70\$ / p

Ingrédients :

- 2 petits potimarrons
- 150 g de quinoa (ou riz complet)
- 1 oignon, 2 carottes, 150 g de champignons
- 1 gousse d'ail
- 80 g de noisettes ou noix de votre choix
- Sauce soja, huile d'olive, sel, poivre, thym, muscade

Étapes :

- Couper les chapeaux, et vider les potimarrons.
- Saler l'intérieur puis enfourner les potimarrons 20 min à 355 °F.
- Cuire le quinoa selon les indications du paquet.
- Avec un peu d'huile, faire revenir l'ail, l'oignon, les carottes et les champignons finement coupés.
- Ajouter la sauce soja, les noix concassées et les épices.
- Mélanger le quinoa à la garniture, puis farcir généreusement les potimarron avant de remettre les chapeaux.
- Enfourner 25 à 30 min jusqu'à ce que la chair soit bien tendre.
- Servir aussitôt, bien chaud.



Une recette de edithetsacuisine.fr



Retrouver la **recette** en détail et d'autres **idées** pour l'accompagner



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)

Au plaisir de se revoir en 2026!