



# Shape your Life

**Brock University**



**1<sup>er</sup> avril, 2016**  
**31 mars, 2019**

Contribution financière de l'Agence de santé publique du Canada  
*Contribuer à la santé des survivants de violence familiale*

**Mesure des effets du projet Shape Your Life sur la santé mentale et physique des victimes  
de violence familiale**



Rapport final (1<sup>er</sup> avril 2016 au 31 mars 2019)

Organisation responsable : Université Brock, Cathy van Ingen, Ph. D.



Organisation partenaire : Opportunity For Advancement

Personne-ressource du projet : [cathy.vaningen@brocku.ca](mailto:cathy.vaningen@brocku.ca)

[www.shapeyourlifeboxing.com](http://www.shapeyourlifeboxing.com)  
@SYLboxing  
#SYLboxing



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

La production de ce document a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

## **Introduction**

Le projet Shape Your Life (SYL) est un programme de boxe sans contact qui tient compte des traumatismes pour les femmes cisgenres et transgenres qui ont été victimes de violence fondée sur le sexe. Depuis 2007, le projet SYL utilise des approches tenant compte des traumatismes pour reconfigurer la boxe récréative en une forme sans contact, de sorte qu'elle joue un rôle important dans la vie des femmes qui se *remettent* d'une relation de violence conjugale et d'autres formes de violence. En douze ans, plus de 1 800 personnes ont participé au projet SYL.

*L'objectif était d'accroître la compréhension des résultats sur la santé mentale et physique des femmes survivantes de violence familiale dans le cadre du projet Shape Your Life.*

Les questions de recherche axées sur les résultats suivants ont été évaluées principalement au moyen d'approches quantitatives, notamment des mesures d'auto-évaluation et des indicateurs objectifs de l'utilisation du programme :

- Le projet SYL permet-il d'améliorer la santé physique et mentale et la qualité de vie (résultats primaires)?
- Le projet SYL mène-t-il à une augmentation des mesures du soutien social, de l'estime de soi, de la résilience, de l'auto-efficacité physique et de la capacité personnelle et interpersonnelle d'intervention (résultats secondaires)?
- Le projet SYL entraîne-t-il une diminution de la pression financière (résultat secondaire)?
- Quel est le profil d'intégration des participantes au projet SYL (renseignements démographiques, nombre de séances auxquelles elles ont assisté, renvois à des partenaires communautaires et autres indicateurs de l'utilisation du programme)?

D'autres questions de recherche, axées sur les processus, ont été abordées au moyen d'approches qualitatives, notamment des entrevues et des groupes de discussion. Il s'agissait notamment de déterminer l'acceptabilité du projet SYL pour les fournisseurs du programme (p. ex. entraîneur, entraîneurs adjoints et coordonnateur de projet) et les participantes. En d'autres termes, comment le personnel et les participantes du projet SYL ont-ils jugé la pertinence du programme, notamment la satisfaction, l'intention de continuer, les effets positifs ou négatifs perçus du projet SYL, la sécurité, la capacité de prendre des mesures, etc. Nous avons également demandé aux participantes, incluant celles qui ont cessé d'y participer, quels sont les obstacles à la participation au projet SYL.

Le financement de ce projet a été rendu possible grâce à une contribution de l'Agence de la santé publique du Canada, ainsi qu'à des contributions en nature de l'Université Brock et de Opportunity For Advancement.

L'Agence de la santé publique du Canada a fourni 420 536 \$ du 1<sup>er</sup> avril 2016 au 31 mars 2019 dans le cadre de l'investissement Contribuer à la santé des survivants de violence familiale.

## **Contexte**

Judith Herman (1997) et Bessel van der Kolk (2014), éminents chercheurs en traumatologie, ont documenté le fait que le traumatisme reste présent dans le corps. Pour se remettre de la violence et des traumatismes, il faut pouvoir se sentir responsable de son propre corps, dans toutes ses

dimensions viscérales. Trop souvent, les femmes n'ont pas accès à des expériences physiques et corporelles qui contredisent directement l'immobilisation, l'impuissance, l'effondrement ou la rage qu'elles ont vécue et qu'elles continuent d'éprouver dans le cadre de leur traumatisme (van der Kolk, 2014). Bien qu'il n'existe pas d'approche unique pour se rétablir d'un traumatisme, les femmes sont le plus souvent orientées vers la thérapie par la parole ou les interventions pharmaceutiques, avec lesquelles elles sont médicamentées pour traiter un éventail de symptômes physiques et psychologiques (insomnie, anxiété, hyperexcitation, dépression, cauchemars, etc.). Un traitement et une guérison efficaces de la violence et du traumatisme doivent toucher l'ensemble de la personne, y compris le contact avec son corps (souvent dissocié). Pour se remettre de la violence, des mauvais traitements et des traumatismes, le corps doit être perçu comme une source de plaisir et de réconfort (van der Kolk, 2014).

Le projet Shape Your Life (SYL) est un programme unique fondé sur la prémisse selon laquelle les personnes qui ont été victimes de violence ont besoin d'expériences *physiques* pour aider à rétablir un sentiment viscéral de contrôle. Le projet SYL est axé sur les traumatismes, ce qui signifie que nous offrons une sécurité et des possibilités de contrôle et de choix aux participantes. Les entraîneurs et tout le personnel du projet SYL ont reçu une formation sur les approches tenant compte des traumatismes afin qu'ils puissent mieux comprendre comment les traumatismes et la violence peuvent avoir une incidence sur la vie des participantes. Des évaluations antérieures au projet et des recherches qualitatives auprès des participantes ont illustré les effets bénéfiques du projet SYL sur la vie des survivantes de violence. Le financement de ce projet nous a permis d'élargir notre programme et de mesurer les résultats sur la santé mentale et physique des participantes à Shape Your Life.

Les participantes au projet SYL peuvent se joindre au programme sans recommandation (c.--à-d. le simple fait de communiquer elles-mêmes avec le coordonnateur de projet et de s'inscrire au programme) ou elles ont été référées par un organisme (p. ex. un centre de santé communautaire, un travailleur social, un thérapeute en toxicomanie, un travailleur en santé mentale, etc.).

### **Principales activités et extraits**

Au total, six séances de 14 semaines ont été offertes sur une période de trois ans dans le cadre du projet. Tous les cours de SYL ont eu lieu le dimanche entre 13 h et 18 h. Le projet SYL de trois ans a été offert dans un gymnase de boxe de Toronto à un total de 225 participantes, âgées de 17 à 66 ans. L'âge moyen d'une participante au projet SYL était de 35,3 ans. Le projet a mobilisé un groupe diversifié de participantes et a veillé à ce qu'elles soient issues de divers groupes ethnoraciaux et sociaux, milieux économiques, orientations sexuelles, en plus de tenir compte des (in)capacités.

- Afin de faciliter la prestation du programme et de mieux former et soutenir les entraîneurs et le personnel qui font un travail tenant compte des traumatismes, la première heure du programme (de 13 h à 14 h) consistait en une réunion hebdomadaire du personnel. Cela nous permettait aussi de rencontrer les entraîneurs et le coordonnateur du projet SYL pour examiner la programmation de la séance et discuter d'autres mesures de soutien nécessaires pour les participantes (ou les entraîneurs), au besoin. Cela nous permettait également de nous assurer que le gymnase était nettoyé, organisé et prêt pour recevoir les participantes.

- L'intervention du projet SYL avait lieu les dimanches de 14 h à 15 h 30. En plus de la boxe, les participantes avaient accès à des jetons de transport en commun, à des services de garde (au besoin), à de la nourriture et à des rafraîchissements (que les participantes pouvaient toujours se procurer en tout temps pendant la séance) et au soutien d'un coordonnateur de projet qui pouvait coordonner d'autres mesures de soutien social au besoin. Le tout premier cours de chaque séance était une séance d'introduction sans boxe ni activité physique. Il visait à permettre aux participantes de se familiariser avec l'espace et le gymnase, à présenter les entraîneurs et tout le personnel du projet SYL, à parler des règles de base et à répondre aux questions sur le projet SYL et la recherche sur l'intervention. Cela nous permettait aussi d'obtenir un consentement éclairé, puis de remplir les questionnaires pendant environ 20 à 25 minutes. Au cours des semaines suivantes, les activités de boxe variaient à chaque classe. Les cours commençaient par une période d'échauffement de 5 à 10 minutes, dirigée par un entraîneur, tandis qu'un autre entraîneur offrait des solutions de rechange à quiconque choisissait un échauffement différent, autoguidé ou adapté/modifié. Il y avait ensuite une progression des activités de boxe en petits groupes (p. ex. boxe simulée, pratique de coups avec mitaines et coussins de frappe, utilisation de sacs lourds et circuits). Une période de récupération en groupe était prévue pour les 10 dernières minutes d'activité structurée, suivie de rafraîchissements et de nourriture.
- Un cours pour les finissantes du programme SYL était offert chaque dimanche de 15 h 45 à 17 h. Cela permettait aux participantes du projet SYL qui avaient déjà participé au programme de 14 semaines d'avoir un accès continu au gymnase, aux ressources du projet SYL, et nous permettait de maintenir un engagement continu avec les participantes. Du yoga réparateur tenant compte des traumatismes (pour les finissantes du projet SYL ayant déjà participé à la recherche sur l'intervention) avait lieu les dimanches de 17 h à 18 h. Les participantes au cours pour les finissantes du programme SYL pouvaient choisir d'assister à la séance de boxe ou de participer au yoga, ou les deux. Le yoga SYL était dirigé par un instructeur certifié qui avait également reçu une formation sur le yoga tenant compte des traumatismes.

Partenaires du projet SYL : L'Université Brock (l'organisation responsable) s'est associée à un organisme de services sociaux de Toronto, Opportunity For Advancement, pour offrir le projet SYL. Le projet SYL exigeait également un cadre ou un lieu physique pour créer un programme perçu comme sécuritaire et accueillant pour les survivantes de violence. Nous avons loué des locaux dans un centre commercial de boxe et de conditionnement physique, Bloor Street Boxing and Fitness, à Toronto, pour offrir le projet SYL. L'un des principaux apprentissages a été de continuellement réfléchir à la prestation des services et de l'améliorer afin de répondre aux besoins changeants des participantes. Par exemple, le gymnase de boxe était situé au deuxième étage d'une installation de conditionnement physique commerciale. Nous avons embauché un membre du personnel du projet SYL pour « accueillir » les participantes qui entraient dans le gymnase. Ainsi, les participantes étaient accueillies dès qu'elles entraient dans l'espace occupé et potentiellement inconnu. Cet « accueil » était particulièrement utile pour les participantes aux prises avec l'anxiété ou la dépression. Cela permettait aussi aux participantes de discuter avec le personnel du programme, d'approfondir leurs relations et de demander du soutien, au besoin. Cela nous permettait également de vérifier auprès des participantes qui quittaient le projet si elles étaient « bien solides » avant de partir. De plus, le fait d'avoir un membre du personnel du projet SYL à l'entrée de l'installation de boxe empêchait aussi les personnes qui ne participaient pas au

projet SYL d'entrer dans l'espace pendant le programme, ce qui a aidé les participantes à se sentir en sécurité et protégées pendant les cours.

Plusieurs activités de recherche et de diffusion des connaissances ont été entreprises, notamment des présentations lors de conférences, des publications de recherche, des ateliers d'encadrement tenant compte des traumatismes et des ressources pédagogiques disponibles sur la page Web du projet SYL : [www.shapeyourlifeboxing.com](http://www.shapeyourlifeboxing.com) ou en communiquant avec la responsable du projet, Cathy van Ingen [[cathy.vaningen@brocku.ca](mailto:cathy.vaningen@brocku.ca)]. De plus, une création orale intitulée « Shape Me », basée sur des entrevues avec des participantes au projet SYL et M<sup>me</sup> van Ingen, a été écrite et présentée par Nari (une entraîneuse du projet SYL). Il est possible de voir la création à l'adresse suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=oM5rIT0VrSQ>.

### Résultats du projet

Les résultats de recherche (qualitatifs et quantitatifs) ont permis de noter des améliorations de la santé mentale et physique des participantes au cours du projet SYL de 14 semaines. Un modèle de *mesures répétées auprès d'un seul groupe* a été suivi pour les mesures quantitatives. Plus précisément, ces mesures ont été évaluées par questionnaires à trois moments au cours de l'intervention du projet SYL, soit à l'étape de départ (avant l'intervention), à la semaine 7-8 (milieu de l'intervention) et à la fin du programme (après l'intervention). Les résultats qualitatifs ont été évalués au moyen de groupes de discussion (au milieu de l'intervention) et d'entrevues approfondies (après l'intervention). Voici les résultats quantitatifs combinés des six séances de SYL de 14 semaines :

**Shape Your Life – Résultats combinés (avril 2016 à mars 2019)**

	<b>Période 1</b> Moyenne (Écart- type)	<b>Période 2</b> Moyenne (Écart- type)	<b>Période 3</b> Moyenne (Écart- type)
<b>Relations interpersonnelles – soutien*</b>	44,58 (11,64)	47,61 (10,47)	49,47 (10,33)
Stress financier	31,86 (5,98)	32,73 (6,17)	32,90 (6,42)
<b>Capacité personnelle d'intervention*</b>	3,07 (, 50)	3,23 (, 42)	3,32 (, 47)
<b>Capacité interpersonnelle d'intervention*</b>	2,84 (, 56)	3,04 (, 59)	3,06 (, 56)
<b>Capacité physique perçue*</b>	32,79 (9,18)	36,09 (8,17)	38,91 (7,55)
<b>Estime de soi*</b>	11,95 (6,07)	14,64 (5,79)	15,98 (5,49)
<b>Résilience*</b>	110,97 (23,31)	122,35 (18,95)	128,85 (18,43)
<b>SF12 – Santé physique*</b>	44,53 (11,11)	46,13 (9,91)	48,52 (11,00)
<b>SF12 – Santé mentale*</b>	29,63 (10,32)	37,38 (12,15)	38,10 (12,28)
<b>Qualité de la vie – Santé physique*</b>	11,91 (2,86)	13,13 (2,54)	13,52 (2,75)
<b>Qualité de la vie – Santé psychologique*</b>	10,08 (2,85)	11,88 (2,92)	12,25 (2,69)

<b>Qualité de la vie – Relations sociales*</b>	10,12 (3,98)	11,60 (3,82)	12,09 (3,53)
<b>Qualité de la vie – Environnement*</b>	11,88 (3,09)	13,32 (2,92)	13,62 (2,83)

*Remarques* :  $N = 56$  participantes,  $* p < ,05$ . Il est également important de noter que les participantes qui ont répondu à chacune des trois périodes de sondage au cours du programme de 14 semaines avaient pour la plupart terminé des études collégiales ou universitaires. Les participantes qui n'avaient pas terminé leurs études secondaires ou collégiales étaient moins susceptibles de participer aux sondages. De plus, certaines participantes ont trouvé les questionnaires difficiles ou dérangeants et ont refusé de participer à cet aspect de la recherche.

Dans l'ensemble, des améliorations importantes ont été constatées dans tous les indicateurs de santé mentale et physique mesurés, à l'exception du stress financier. La réduction du stress financier n'était pas un objectif du projet SYL, et même si le programme offrait des jetons de transport en commun, aucune autre aide financière n'était directement offerte aux membres du programme.

Les résultats démontrent que le *soutien social* a augmenté considérablement entre le début et la fin du programme. Les participantes au programme peuvent avoir trouvé du soutien auprès d'autres membres du programme et du personnel, ce qui explique leur perception de l'amélioration du soutien social. L'*estime de soi*, qui est considérée comme une composante du concept de soi et est comprise comme un ensemble de pensées et de sentiments d'une personne au sujet de sa propre valeur et de son importance, a augmenté considérablement entre le début et le milieu du programme, et du début jusqu'à la fin du programme. Cela signifie qu'en aussi peu que huit semaines, l'attitude des participantes à l'égard de l'estime de soi et de leur importance s'est améliorée et s'est maintenue jusqu'à la fin du programme. Une autre constatation importante est que la *résilience*, comprise comme la force intérieure, la compétence, l'optimisme, la souplesse et la capacité de répondre efficacement à l'adversité, ainsi que la capacité physique perçue se sont considérablement améliorées tout au long du programme de 14 semaines (c.-à-d. du départ au milieu du programme, du départ à la fin et du milieu à la fin). Il y a donc eu des augmentations dans les deux cas en aussi peu que huit semaines et elles ont continué tout au long du programme. La *capacité personnelle d'intervention*, c'est-à-dire la perception qu'une personne peut atteindre un résultat souhaité grâce à ses propres efforts, et la *capacité interpersonnelle d'intervention*, c'est-à-dire la perception qu'elle peut atteindre un résultat souhaité avec l'aide des autres, ont toutes deux été améliorées de manière importante en huit semaines. Dans les deux cas, des changements importants ont été observés entre le début et le milieu du programme, et ces améliorations se sont poursuivies jusqu'à la fin du programme. De plus, la perception de la *santé physique* s'est améliorée considérablement du début à la fin du programme; de plus, la perception de la *santé mentale* (un concept plus malléable que la santé physique) s'est améliorée dès les huit premières semaines, et ce changement s'est poursuivi jusqu'à la fin du programme. Enfin, pour chaque domaine de l'échelle de la *qualité de vie* (c.-à-d. physique, psychologique, social et environnemental), il y a eu des augmentations importantes de chaque aspect en aussi peu que huit semaines. Tous les domaines se sont améliorés du départ jusqu'au milieu du programme, et ces changements ont été maintenus jusqu'à la fin du programme.

La recherche qualitative (groupes de discussion et entrevues individuelles) consistait à demander aux participantes de décrire leurs expériences avec le projet SYL. Les participantes n'ont jamais

été interrogées sur leurs expériences de violence, les questions étant plutôt axées sur le projet SYL et l'effet de la boxe dans leur vie. De nombreuses participantes ont déclaré que, en raison de leurs expériences de violence, elles se sentaient souvent en danger chronique dans leur propre corps, mais que la boxe était une façon de renouer avec elles-mêmes et d'autres survivantes, et de sentir la sécurité, le plaisir et la force dans leur corps. Il s'agissait d'un aspect important de la recherche qui a fourni aux participantes l'espace nécessaire pour décrire, dans leurs propres mots, leurs expériences.

Le personnel du projet SYL a appris plusieurs choses importantes sur l'utilisation d'approches tenant compte des traumatismes et de la violence pour soutenir les survivantes de violence familiale. L'une des principales leçons apprises est que les survivantes de violence sont souvent extrêmement déconnectées de leur corps. En fait, la déconnexion est « l'essence même du traumatisme » (van der Kolk, 2014). Pourtant, les survivantes de traumatisme ne peuvent se rétablir tant qu'elles ne se sont pas familiarisées avec les sensations de leur corps. La dissociation peut se produire de plusieurs façons et il s'agit d'un processus qui représente une déconnexion du présent. Il peut s'agir de se sentir éloigné de ses pensées, de ses sentiments, de ses souvenirs ou d'un sentiment d'identité. Cela peut se produire lorsque quelqu'un « se vide », ne ressent rien ou a un regard vide. Certaines participantes au projet SYL avaient reçu un diagnostic de trouble dissociatif de l'identité. Compte tenu de cet état et du fait que la conscience de soi physique est un moyen important de se rétablir de la dissociation, il est d'autant plus important de former le personnel à reconnaître la dissociation chez les participantes et à intervenir en conséquence.

### **Prochaines étapes**

Le projet SYL continue d'offrir des programmes hebdomadaires aux femmes cisgenres et transgenres à Toronto. Nous offrons maintenant des séances de 10 semaines et nous avons une liste d'attente de participantes. Nous travaillons également à soutenir d'autres organismes qui souhaitent atteindre de nouveaux publics pour le projet SYL. À cette fin, nous travaillons actuellement avec deux écoles publiques de Toronto (West Hill Public et Lester B. Pearson Collegiate Institute), nous avons formé des entraîneurs et appuyé l'élaboration du premier programme Shape Your Life de Niagara. Nous travaillons également avec des organisations en Angleterre, en Écosse et en Australie pour élaborer des programmes fondés sur le modèle SYL. À l'avenir, nous nous efforcerons de continuer à élargir la portée du projet SYL avec de nouveaux partenaires communautaires pour joindre un public plus vaste dans les régions du Canada.