

L'actualité du Centre de connaissances

juin/juillet 2020

L'équipe du CC a créé l'infographie ci-dessous. [Veuillez cliquer ici](#) pour la consulter.

Stress, violence interpersonnelle et COVID-19

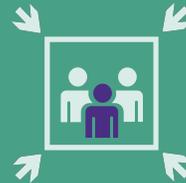
La COVID-19 a modifié de nombreux aspects de notre vie, y compris notre santé mentale. 1 Canadien sur 4 fait état d'une amélioration de sa santé mentale, mais :



4 Canadiens sur 10 se disent régulièrement stressés depuis le début de la pandémie¹



3 Canadiens sur 4 subissent un stress financier en raison de la COVID-19²



1 Canadien sur 3 s'inquiète du stress dans sa famille en raison du confinement³

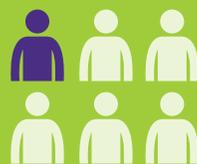


1 femme sur 10 s'inquiète de la violence dans son foyer⁴

Le stress lié à la pandémie peut avoir des répercussions plus graves encore sur les gens déjà confrontés à un traumatisme comme la violence conjugale, la violence sexuelle ou la maltraitance d'enfant. Même sans pandémie :

2x

Les femmes confrontées à la violence conjugale courent deux fois plus de risque de subir une dépression⁵



1 victime d'agression sexuelle sur 6 présente des symptômes de stress post-traumatique⁶



1 enfant maltraité sur 6 souffre de dépression /anxiété/repli sur soi⁷

Nous vous proposons plusieurs stratégies si vous subissez les effets de la violence et du stress lié à la pandémie :



Reconnaissez où et quand vous avez le pouvoir de choisir : Considérez les choix que vous faites dans votre quotidien, y compris le soin que vous prenez de vous-même (bain, douche) et les médias qui vous entourent.



Soyez dans le moment présent : Restez ancrée avec des exercices de pleine conscience comme le yoga.



Restez actif.ve pour réduire votre stress : Bougez souvent, étirez-vous, dansez, allez marcher ou courir.



Restez en lien avec votre communauté : Trouvez des façons de garder le contact avec les gens qui sont importants pour vous, en respectant la distanciation physique, par texto, courriel, téléphone ou conversation vidéo.



Essayez de bien manger et de dormir assez : Mangez des repas équilibrés régulièrement. Les tisanes peuvent procurer un sentiment de bien-être et de calme.



Faites chaque jour quelque chose que vous aimez : Réservez du temps pour vos activités préférées (p. ex., cuisiner, lire, jardiner, écouter une baladodiffusion, lire une histoire à vos enfants).



Sachez où trouver de l'aide : Rappelez-vous que les services, comme les centres d'aide aux victimes d'agression sexuelle, les refuges, les lignes d'écoute et les urgences hospitalières sont toujours en activité, même s'ils fonctionnent différemment.



Essayez de préserver une routine quotidienne : Exécutez des tâches avec un début, un milieu et une fin clairement identifiés.

CALENDRIER D'ACTIVITÉS 2020-21 DU CENTRE DE CONNAISSANCES

La COVID-19 a causé de nombreuses interruptions, mais nous sommes heureuses d'annoncer que nous poursuivons nos activités et que nous cherchons de bonnes solutions de rechange pour remplacer les événements en personne comme la Rencontre d'échanges annuelle de notre communauté de pratique (CP). Voici un aperçu des activités que nous avons planifiées pour cette année.

[Cliquez ici pour obtenir un exemplaire du calendrier d'activités sur Basecamp \(en anglais\).](#)

RÉUNIONS EN LIGNE SUR ZOOM

Nous continuons la tenue de réunions avec les membres de la CP sur Zoom. Les deux premières se sont déroulées en avril et juin 2020, et la prochaine aura lieu le 15 septembre 2020, de 13 h à 14 h 15 HNE.

Ces rencontres en ligne offrent toujours l'occasion de partager des connaissances et de tirer profit de l'expertise des membres de la CP.

Récemment, les membres de la communauté de pratique ont discuté de moyens de partager et de publier les résultats de leurs recherches.

Une revue savante constitue l'un des moyens de

diffuser des connaissances auprès d'un public plus large. Il en existe deux types – le libre accès et l'accès traditionnel; tous deux présentent des avantages et inconvénients.

Le premier type offre aux lecteurs un accès libre partout dans le monde; il a donc une visibilité et une diffusion plus larges, qui peuvent générer davantage de citations.

Les recherches sont de plus en plus souvent entreprises en dehors du cadre académique. Compte tenu de la nature des projets communautaires financés par l'entremise de cet investissement, les revues en libre accès ont le potentiel d'atteindre ceux qui ont participé aux projets, sans nécessiter d'affiliation universitaire.

En dépit des nombreux avantages qu'offrent les revues en libre accès, leur coût de publication est en général supérieur aux revues traditionnelles. Il est néanmoins parfois possible d'en négocier le coût.

Alors, que recommandez-vous? Une revue traditionnelle ou en libre accès? Faites-nous savoir comment vous voulez diffuser les résultats de vos projets!

Merci, aussi, de nous contacter en tout temps si vous avez un sujet de discussion en tête et que vous souhaitez notre aide pour le présenter.

WEBINAIRES

Les webinaires du Centre de connaissances sont coanimés par le Learning Network; nous envisageons d'en offrir 9 au cours de l'année fiscale d'avril 2020 à mars 2021.

Figurent parmi les thèmes abordés cette année : la violence fondée sur le sexe et la communauté 2SLGBTQ+, la réduction des préjudices et la pratique tenant compte des traumatismes dans le domaine de la violence à l'encontre des refuges de femmes, la violence facilitée par la technologie, la technologie comme outil pour aider les survivant.e.s de la violence, les traumatismes autochtones, et la résilience.

[Jetez un œil à la liste de nos prochains webinaires!](#)

Les enregistrements des webinaires sont affichés sur notre site web dans les jours qui les suivent. Les diapositives de la présentation sont disponibles en français. [Cliquez ici pour consulter la liste de nos webinaires passés.](#)

RENCONTRE D'ÉCHANGES 2020/21

La planification de la rencontre d'échanges de cette année diffère de celle des années précédentes pour plusieurs raisons. Tout d'abord, les projets financés dans le cadre de cet investissement s'achèvent à différents moments et, à mesure que certains arrivent à terme, plusieurs des membres de leur équipe partent assumer d'autres fonctions ailleurs. Ensuite, la COVID-19 est encore source d'incertitude, notamment en ce qui a trait aux déplacements et aux grandes rencontres de groupe.

Au cours de la réunion du 9 juin 2020, l'équipe du Centre de connaissances a proposé de collaborer avec une société de médias professionnelle pour diffuser en direct, de façon interactive et avec une qualité supérieure les présentations des membres de la CP. Ces présentations devraient surtout porter sur les résultats des diverses recherches menées et sur leurs implications pour la pratique, les politiques et la recherche. Cette société produirait des enregistrements élaborés, que les membres de la CP et le CC pourraient diffuser auprès d'un public plus vaste. Plus de détails bientôt à ce sujet.

Plus de détails bientôt à ce sujet.

BULLETINS

Les bulletins trimestriels du Centre de connaissances s'adressent principalement aux membres de la CP, pour les tenir informés de l'évolution des divers projets et présenter leurs nouvelles ressources. Veuillez nous contacter si vous souhaitez voir figurer une

nouvelle ressource dans nos bulletins de septembre et décembre 2020, et de mars 2021.

RESSOURCES

APPLICATION PERSONNALISÉE DE PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ



Marilyn Ford-Gilboe et son équipe de l'Université Western, en partenariat avec l'Université de Colombie-Britannique, l'Université du Nouveau-Brunswick, l'Université Laval (pour la version francophone) et l'Université Johns Hopkins (pour la version américain), ont lancé leur application personnalisée de planification de la sécurité à l'échelle canadienne. L'application, [myPlan Canada app](#), aide les femmes dans une relation violente à évaluer les risques qu'elles courent et à planifier comment rester en sécurité. L'application gratuite est disponible sur Apple et Android. [Pour en savoir plus](#) (en anglais).

GRAPHISME D'INFORMATION DE STEP



[Découvrez](#) le dernier graphisme d'information de STEP qui présente les résultats de son étude sur « L'augmentation de détresse psychologique chez les femmes enceintes au cours de la pandémie de COVID-19.



L'ÉQUIPE DU CENTRE DE CONNAISSANCES

Linda Baker, Sara Mohamed, Anna-Lee Straatman

ON AIMERAIT BIEN AVOIR DE VOS NOUVELLES!

Contactez-nous: smoha84@uwo.ca

REJOIGNEZ-NOUS SUR LES MÉDIAS SOCIAUX

Facebook: [facebook.com/TheLearningNetwork](https://www.facebook.com/TheLearningNetwork)

Twitter: twitter.com/learn2endabuse

Website: <http://kh-cdc.com/>

Financial contribution from



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada