

Change Lab



Oasis: A Space for Healing

**A community dedicated to sharing decolonial healing practices
by, for, and with survivors**

Ancrage territorial et reconnaissance des savoirs autochtones

Nous souhaitons prendre un moment pour souligner que le projet Body&Soul, inscrit dans le Change Lab, s'est déroulé sur l'Île de la Tortue, plus précisément sur le territoire non cédé de la Nation Kanien'kehá:ka (Mohawk), l'une des 11 Premières Nations du Québec. Ce territoire ancestral, connu sous le nom de Tiohtià:ke, signifie « l'endroit où les courants se rencontrent » en langue Mohawk.

En tant qu'allié·es des luttes décoloniales autochtones, nous reconnaissons l'histoire, le patrimoine et la diversité des Premières Nations, des Inuit et des Métis, ainsi que leurs contributions, tant passées que présentes. Nous tenons également à souligner les répercussions durables du colonialisme sur ces communautés. Nous reconnaissons que les violences sexistes et sexuelles subies par les personnes autochtones s'ancrent dans des inégalités structurelles et systémiques, alimentées par la discrimination et des normes sociales. Ces réalités impactent de manière disproportionnés sur les filles, les femmes et les personnes bispirituelles autochtones.

Nous souhaitons enfin exprimer notre gratitude envers l'organisme Righting Relations ainsi qu'aux aîné.e.s rencontré.e.s, pour leur accompagnement et les enseignements partagés tout au long de notre réflexion. Le projet Body&Soul s'est ainsi développé dans une démarche de reconnaissance et de valorisation des savoirs autochtones, en lien avec une prévention culturellement sécuritaire des violences fondées sur le genre et la sexualité.

Présentation du projet


Notre projet, réalisé en partenariat avec Righting Relations Canada, a été conçu pour créer une communauté de partage et de sororité permettant aux personnes ayant vécu des violences basées sur le genre de faire entendre leurs voix et leurs parcours de résilience.

Cette initiative s'est voulue une porte d'entrée vers une communauté de partage et de soutien contre les violences basées sur le genre. En adoptant des approches qui renforcent l'agentivité et valorisent les savoirs vécus, ce projet a cherché à contribuer au changement social en centrant les programmes de prévention sur les personnes victimes et survivantes, de manière inclusive et adaptée.


Nos objectifs étaient les suivants :

- Développer des espaces de discussion et d'échanges tournés vers la guérison par le storytelling
- Développer une palette d'activités accompagnées de facilitatrices qui valorisent des approches alternatives et créatives à la guérison
- Réfléchir et développer un support permettant le partage des récits de parcours de résilience, accessible aux participant·e·s du cercle et, plus largement, au public sensible aux enjeux des violences basées sur le genre.

À propos de nous

 **Righting Relations Canada** est un réseau national d'éducatrice.rices d'adultes, d'organisateur.rices communautaires et de facilitateur.rices qui travaillent à la décolonisation et au changement social.



 **Éduconnexion** oeuvre pour la justice sociale et la participation citoyenne durable dans une perspective transformative, intersectionnelle et décoloniale.

Dans notre travail, nous nous engageons à déraciner les systèmes d'oppression sous toutes leurs formes, en nous-mêmes, dans nos réseaux et dans notre société.

Volet 1

The Shaping of Our Oasis

Le premier volet du projet a pris forme à travers une série d'ateliers, où nous avons eu l'opportunité de centrer des approches créatives de guérison et de créer des espaces de partage et d'écoute.

À travers ces ateliers, nous avons cherché à mettre en lumière celles et ceux qui ont vécus de la violence tout en offrant un espace sécuritaire où les expériences vécues pouvaient être exprimées, reconnues et transformées. À travers des approches qui renforcent l'agentivité et valorisent les savoirs vécus, ces ateliers ont permis d'explorer des formes d'expression et de création où les participant·e·s pouvaient partager leurs parcours, leurs mémoires et leurs récits de résilience dans une perspective de guérison collective.

En proposant une alternative transformatrice à la guérison post-violence, ce volet visait à faire de la guérison personnelle un levier pour un changement sociétal plus large.

Ensemble, nous avons vécu des moments forts à travers des ateliers d'art-thérapie, de danse, de jardinage, de cercles de parole, de percussion africaine et de mouvement ancré.

Our spirit decides
where it goes and our
body follows



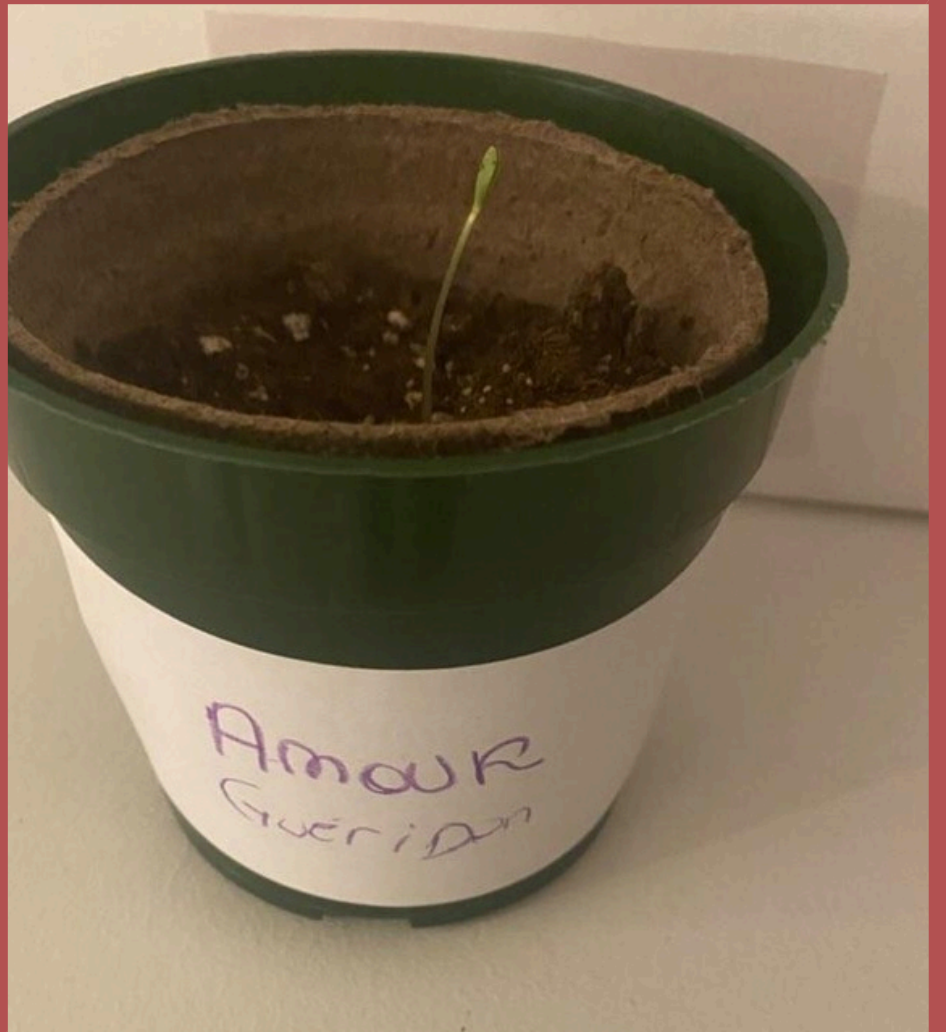
La terre et la nature
sont porteuses de nos
mémoires

Tout est vibration





Libérer la langue, les hanches, et les extrémités
nous aide à donner parole aux silences du corps



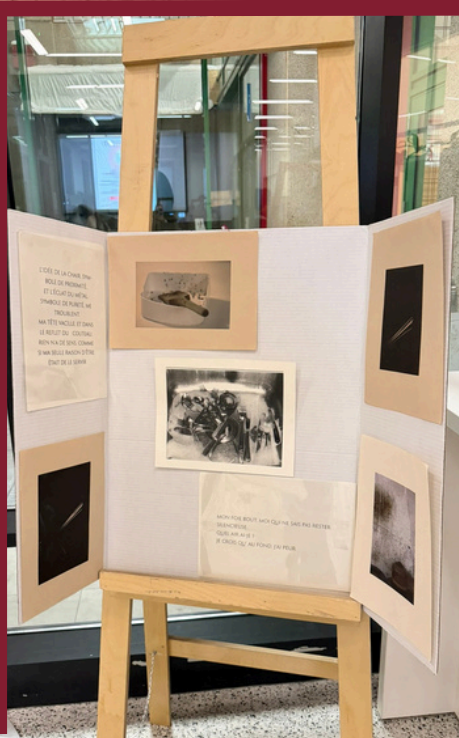
Volet 2

Opening the Oasis

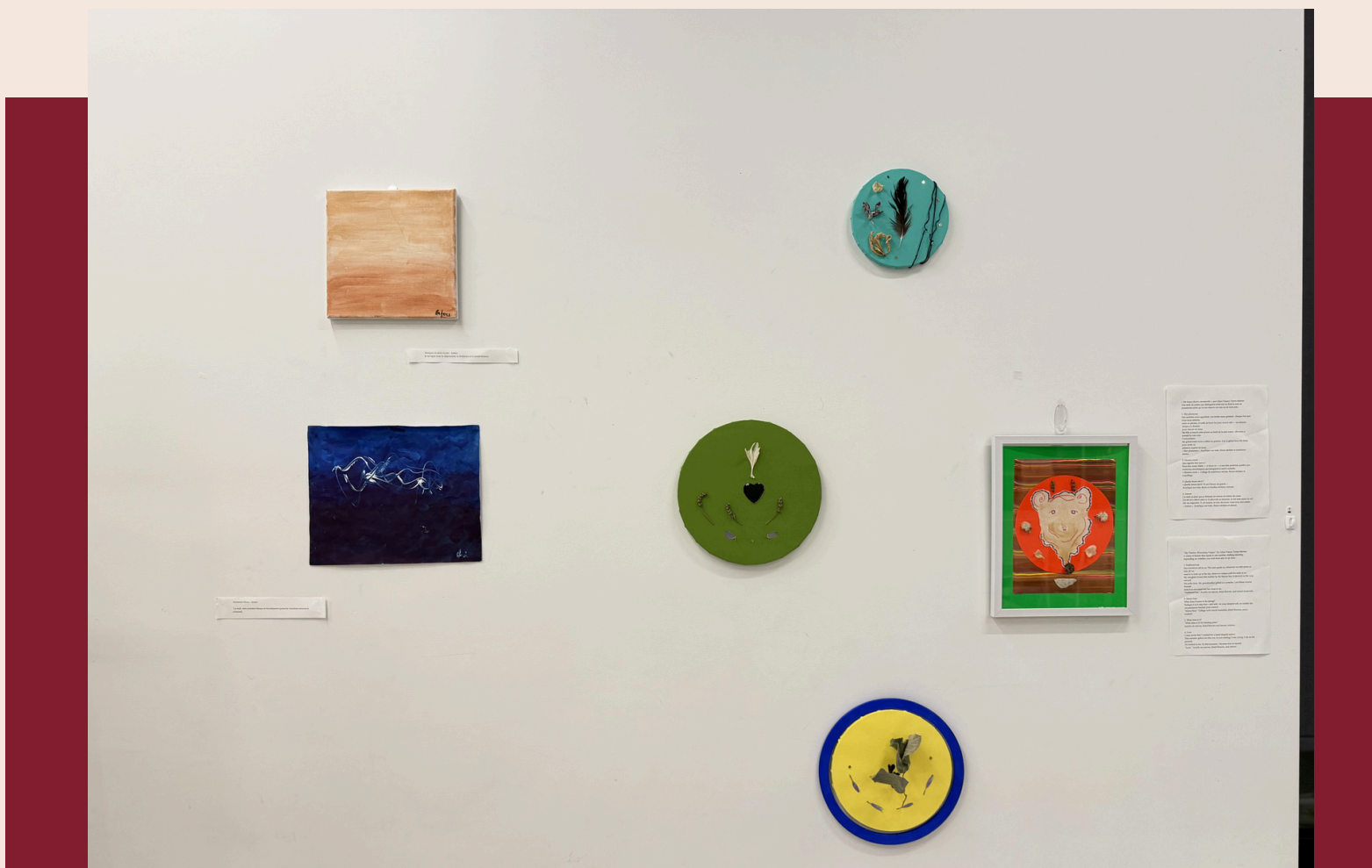
Un projet de galerie artistique qui a exploré le rôle du récit et de l'imaginaire en tant qu'outil thérapeutique pour l'engagement à la guérison et l'amplification des voix centrées sur le pouvoir d'agir et la magie de la création.

Notre démarche a été ancrée dans un processus qui valorise la transmission des savoirs, encourage un processus de création lent et doux, soutient la guérison collective, célèbre la prise de parole et préserve la liberté artistique de chacun.e.

À travers ce volet, nous avons œuvré à approfondir l'engagement artistique amorcée dans les cercles de guérison à travers une mise en espace artistique qui offre un espace de dialogue et de reconnaissance.



Les Oeuvres d'Art



Les Oeuvres d'Art



Naviguer en plein en jour - Janice
Je navigue avec la dépression, la résilience et la persévérance.



Enormes Mieux - Janice
La nuit, mes pensées Mieux se envahissent quand je voudrais trouver le sommeil.



Quotidien

Toujours dans le Volet 2 de notre projet, cette partie souhaite proposer un espace décolonial de mémoire vivante en ligne. Pensé comme un lieu de tissage d'histoires et de chemins de vie, cet espace a mis en lumière les récits des participant·e·s du projet afin de redécouvrir et de réinterroger le sens des notions d'archives et de mémoire. Il s'agissait d'ancrer ces mémoires dans des cheminements à la fois personnels et collectifs : des moments de vie, de quotidien, d'allers-retours et de transformations, inscrits dans des parcours de guérison.

Ce volet visait ainsi à découvrir et à suivre le quotidien et l'univers de personnes dont les récits témoignent de la manière dont iels vivent en embrassant pleinement leur agentivité et leurs singularités.

À travers ces rencontres et ces partages, il s'agissait de faire émerger des mémoires vivantes, racontées et portées par celles qui les vivent elles-mêmes.

Témoignage

Prendre conscience que la violence qui nous touche
individuellement est la même qui fait partie de toutes les
oppressions humaines et de la destruction
environnementale à l'échelle planétaire

&

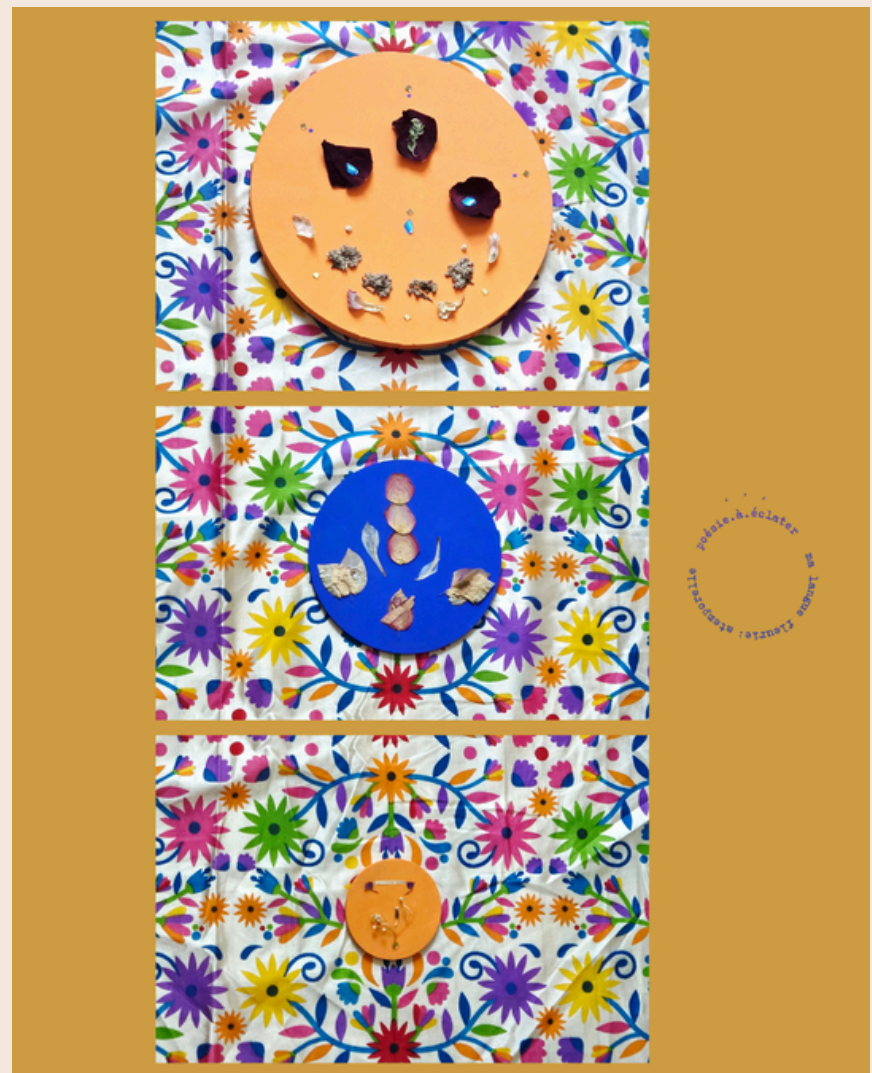
Que notre guérison est aussi collective et spirituelle



Témoignage

Chercher des façons pour reconnecter avec nos corps, nos racines et notre confiance envers la vie peut nous amener à des chemins où l'on rencontre une version de soi qu'on croyait perdue.

Chaque personne le vit d'une façon différente, les gestes des personnes qui souhaitent soutenir la force chez les autres sont beaucoup plus importants que ce que l'on pourrait croire. Merci pour être là.



Témoignage

Ma communauté m'a accueillie dans les pires moments. Iels ont respecté mes choix et ma manière de les affronter. Iels ont été ma colonne, mon réconfort et mon chemin vers la guérison. Et même après cela, iels demeurent mes ressources, mes joies et mes amours.



Volet 3

The Transmission of Lived Memories

Dans la continuité de notre démarche, ce dernier volet « Transmission », est consacré à l'archivage en ligne du projet. Il vise à rendre accessible l'ensemble du processus et à partager cet engagement collectif envers la guérison, en soulignant son importance dans les dynamiques de transformation sociale.

Cet archivage numérique se veut une fenêtre, un portail ouvert vers d'autres personnes ayant vécu des violences genrées et sexuelles. En donnant accès aux récits, aux réflexions et aux parcours qui ont émergé du projet, nous souhaitons créer un espace où il est possible de s'inspirer des expériences et des cheminements des pairs.

L'objectif est d'offrir des pistes d'espoir et de faire émerger des alternatives sensibles aux réalités multiples des survivant.e.s.

Par cette démarche de transmission, nous poursuivons et élargissons notre cercle de guérison. Nous contribuons ainsi à nourrir une communauté de sororité et d'alliances engagée contre les violences genrées et pour l'avancement de pratiques de justice transformatrice.

Righting Relations Change Lab Canada

Les Change Labs de Righting Relations sont des espaces collaboratifs qui soutiennent le changement dans les communautés. Entre 2022 et 2024, l'organisation a mis en place sept Change Labs pancanadiens dirigés par des femmes, avec le soutien de WAGE Canada. Ces rencontres ont rassemblé des éducatrices et des organisatrices ayant une expérience vécue afin de développer ensemble des stratégies, des outils et des ressources pour favoriser la transformation sociale. En s'appuyant sur un réseau de hubs régionaux et de cercles locaux, les Change Labs encouragent l'échange, le soutien mutuel et l'action collective.

La collaboration avec Righting Relations a été très précieuse pour le développement du Change Lab de Body & Soul Montréal. Leur approche heart-led a inspiré la création de Body & Soul ainsi que sa gouvernance basée sur des pratiques anti-oppressives. Les espaces de réflexion, de dialogue et de soutien qu'ils ont créés nous ont permis de renforcer une vision du travail centrée sur l'humain et sur le soin des personnes qui prennent soin des autres.

Les approches féministes et intersectionnelles mises de l'avant par Righting Relations, qui placent la guérison intergénérationnelle au cœur du changement, sont aujourd'hui au centre de la mission et des pratiques de Body & Soul. Leur accompagnement et leur générosité ont nourri notre travail et continuent d'inspirer notre engagement pour des communautés plus justes et solidaires.

Righting Relations Change Lab Canada

Voici quelques belles photos de nos rencontres avec Righting Relations, avec la présence d'Evelyne Marchal-Ferriere et de Jessica Lachontch à Wolfville (mars 2025), à Montréal (mai 2025) et à Tatamagouche (en ligne) (mars 2026)



Remerciements

Nous remercions chaleureusement les partenaires communautaires qui ont soutenu et participé à ce projet. Merci aux facilitatrices des ateliers de guérison, *Akinyi Alouch, Danni Okemaw, Misanka Mupesse, Alyah Sol, Laurence d'Ethnika Holistique, Lee Igram*, pour leur accompagnement et les espaces de partage qu'elles ont créés.

Un merci particulier à *Lourdenie Jean*, coordonnatrice de la création artistique, ainsi qu'aux entreprises partenaires pour les cadeaux de reconnaissance - *Mimi & August, Healing Resistance Bodywork, Metaphysical body work, Alma plantes, Maktaba Bookshop*. Merci également à *SHIFT* pour l'espace d'exposition.

Et enfin, un merci spécial à l'équipe d'Educonnexion qui a rendu ce projet possible, *Stéphanie Germain - la Directrice, Evelyne Marchal-Ferriere, Jessica Lachontch et Erykah Kangbeya*.

Enfin, un merci spécial à notre partenaire *Righting Relations* pour leur accompagnement, leur confiance et l'inspiration que notre collaboration a apportée à ce projet.