



Info - GAIHST

Décembre 2024

Ça fait
pas partie
d'la job!

ÉDITION SPÉCIALE DU TEMPS
DES FÊTES



SOMMAIRE

INFO-GAIHST DÉCEMBRE 2024

- 03** Mot de la directrice générale
- 04** Article - VBGFT : un phénomène inquiétant
- 06** Retour sur notre "5 à 7" nouveaux bureaux!
- 08** Article - Les techniques d'ancrage
- 10** Rappel des outils du GAIHST
- 11** Retour sur notre encan annuel
- 13** Nouvelle employée et anniversaire du GAIHST
- 14** Babillard
- 15** Temps des Fêtes



Mot de la directrice générale



Cindy Viau
Directrice générale du GAIHST

Cher.es membres du Groupe d'aide,

Voici l'édition spéciale de votre journal Info-GAIHST, décembre 2024. Que des suivis et des activités depuis la dernière édition!

Bonne nouvelle: notre projet de déménagement est terminé. Comme vous le savez déjà, à la fin du printemps dernier, le GAIHST a déménagé ses locaux. Après près de deux ans de préparation, nous avons inauguré nos nouveaux bureaux lors d'un 5 à 7 convivial le 14 novembre dernier.

Plusieurs partenaires, collaborateur.trices, proches et ami.es du GAIHST, ainsi que membres de l'équipe étaient présent.es pour souligner la fin de notre projet. Un merci chaleureux pour votre présence! Vous trouverez quelques photos de l'événement et de nos locaux aux pages 6 et 7 de votre journal.

L'encan annuel en ligne du GAIHST a pris fin le 8 décembre dernier et, comme à l'habitude, nous avons adoré voir un si grand engouement pour notre activité de levée de fonds. Grâce à vous et à nos généreux commanditaires, nous avons amassé la somme de 8 439\$ cette année. Un très grand merci! D'ailleurs, nous vous invitons à remplir notre sondage de satisfaction en suivant ce lien : <https://forms.office.com/r/SSYe7YqsCE>. Votre rétroaction est importante pour nous aider à vous offrir la meilleure expérience possible.

En novembre dernier, grâce au soutien financier du Secrétariat à la condition féminine et au travail dédié de membres de notre équipe, nous avons lancé notre nouvelle plateforme de formations en ligne. Dès maintenant, vous pouvez suivre notre capsule de formation sur le harcèlement sexuel et discriminatoire au travail. Merci de faire circuler l'information dans votre réseau! Inscrivez-vous ici : <https://formations.gaihst.qc.ca>.

Si vous n'avez pas déjà eu l'occasion de voir nos affiches de sensibilisation sur la violence faite aux femmes, je vous invite à les regarder ici : <https://gaihst.qc.ca/12-jours-daction>. Ces affiches ont circulé sur nos divers réseaux sociaux du 25 novembre au 6 décembre dans le cadre des 12 jours d'action contre la violence faite aux femmes. De plus, le 6 décembre dernier, nous avons pris part à la vigile en l'honneur des 14 femmes qui ont perdu la vie lors de l'attentat antiféministe du 6 décembre 1989.

Nous avons eu le plaisir de tenir notre traditionnel café-rencontre festif le 9 décembre dernier. Une belle occasion pour se retrouver ensemble et laisser place à des discussions et des activités un peu plus ludiques. Merci pour votre participation!

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.

De la part de mon équipe et moi, nous vous souhaitons tout ce dont vous désirez pour le temps des Fêtes!

Cindy Viau
Directrice générale

Violence Basée sur le Genre Facilitée par la Technologie (VBGFT) : un phénomène inquiétant.



Écrit par **Émilie Robidoux**
Intervenante en relations d'aide

Avec le développement fulgurant de l'intelligence artificielle (IA) dans les dernières années, on peut se questionner sur les répercussions d'une telle technologie dans nos milieux de travail et nos interactions entre collègues, employeur.euses-employé.es et employé.es-usager.ères. En effet, l'utilisation des applications d'IA dans les milieux de travail est de plus en plus normalisée: les compagnies les adoptent parfois afin de faciliter les tâches quotidiennes, par exemple. Malgré certains avantages, ces technologies peuvent parfois être détournées de façon malveillante et ainsi, introduire de nouveaux préjudices en matière de harcèlement, en particulier pour les femmes et les minorités de genre. En janvier 2024, des deepfakes ou "hypertrucages" - ces photos générées par l'IA à l'aide de réels clichés ou vidéos ou élaborées synthétiquement¹- de la chanteuse Taylor Swift la présentant dans des postures sexuellement suggestives ont circulé sur les réseaux sociaux et ont été vu plus de 47 millions de fois². Par ailleurs, selon l'agence de cybersécurité Deeptrace, 96% des hypertrucages sont de nature pornographique. Deeptrace ajoute que les utilisateur.rices peuvent en venir à faire du chantage aux personnes victimes afin d'obtenir des compensations financières ou d'autres photos sexuellement suggestives, par exemple (revenge porn ou pornodivulgateur)³. À l'été 2023, plusieurs applications de génération d'image synthétique "à but sexuel" ont vu le jour. 18,5 millions de personnes ont consulté leur sites web, et ce, par mois. En quelques minutes et sans talent particulier, les utilisateur.rices peuvent générer ces images très convaincantes⁴.

À cet effet, la docteure en sociologie de l'Université Western, Kaitlynn Mendes, conférencière au Symposium Collaborer pour prévenir et combattre le harcèlement et la violence au travail, s'est penché sur le sujet dans ces dernières études. Elle étudie davantage ce phénomène en lien avec les enfants. Durant sa présentation dans le cadre du Symposium, Mendes explique que les termes Violence Sexuelle Facilitée par la Technologie (VSFT) ou Violence Basée sur le Genre Facilitée par la Technologie (VBGFT) sont employés par les chercheur.euses et les activistes afin de nommer ce phénomène émergent^{5 6}. Les Nations Unies Femmes définit la VBGFT ainsi : « tout acte commis ou amplifié à l'aide d'outils ou de technologies numériques causant un préjudice physique, sexuel, psychologique, social, politique ou économique »⁷. De plus, le Fond des Nations Unies pour la population (UNFPA) nomme que ces violences sont en constante évolution.



Celles-ci peuvent prendre plusieurs formes : "sextorsion (chantage par la menace de publication d'informations, photos ou vidéos à caractère sexuel), abus basés sur l'image (partage non consenti de photos intimes), doxing (la publication d'information personnelles privées), cyberharcèlement sexuel et de genre, harcèlement en ligne [...]"⁸.

Bien que l'exposé de Mendes concernât davantage les violences à l'égard des enfants, la chercheuse soulève que ces violences pourraient s'introduire dans l'espace de travail. Si une telle méthode est appliquée à l'encontre d'un.e collègue de travail, par exemple, le harcèlement au travail prendrait une toute autre ampleur et portée. Mais quels sont les recours des victimes face à ces technologies?

En ce qui concerne les enfants, telle que Mendes le souligna durant sa présentation, le Projet ARACHNID peut aider les victimes de ces violences. Il s'agit d'un robot de détection d'images officiellement illégales, par exemple d'abus pédosexuels, qui envoie un avis de retrait de ces images à l'hébergeur de la photo⁹.



Ce faisant, les hébergeurs d'images se voient contraints de les supprimer de l'espace web, un grand soulagement pour les victimes. Autrement, dans le milieu de travail, si une telle image circule, il est essentiel de demander immédiatement le retrait de celle-ci et de dénoncer la situation aux ressources humaines, gestionnaire ou toute autre personne en position d'autorité. Si des actions ne sont pas entreprises par l'employeur.euse, une plainte en harcèlement sexuel peut être déposée à la CNESST. Une plainte peut aussi être formulée à la police.

Enfin, des mesures sont prévues par le projet de loi 73, lequel fut déposé par le ministre Simon Jolin-Barette le 3 octobre dernier. Le projet vise à contrer le partage sans consentement d'images intimes et à améliorer la protection et le soutien en matière civile des personnes victimes de violence. Une des trois mesures phares du projet renvoie à une meilleure protection des victimes lorsqu'il y a partage d'images intimes sans consentement. Ainsi, "un processus simple sera créé pour empêcher ou faire cesser rapidement le partage d'une image intime sans consentement. Toute personne ou toute compagnie, notamment un intermédiaire Internet, qui ne respecterait pas une ordonnance visant le retrait d'une image intime s'exposerait à des amendes pouvant aller de 500 \$ à 50 000 \$ par jour"¹⁰. Bien que la loi ne soit pas encore adoptée, il est soulageant de constater que le gouvernement se penche sur cette question.

1. Deepfake. Wikipédia. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Deepfake>
2. Taylor Swift victime de fausses images pornographiques, l'intelligence artificielle en accusation. Le Monde, 26 janvier 2024. https://www.lemonde.fr/pixels/article/2024/01/26/taylor-swift-victime-de-fausses-images-pornographiques-la-communaut%C3%A9-des-swifties-a-la-rescousse_6213215_4408996.html
3. «Deepfake» : quand le faux devient quasi indissociable du vrai. Le Devoir. <https://www.ledevoir.com/societe/565342/la-presence-de-videos-deepfake-a-double-depuis-le-debut-de-l-annee>
4. Décrypteurs, Saison 5, Épisode 10. ICI Tou.tv. <https://ici.tou.tv/decrypteurs>
5. Expert insight: Tackling digital sexual violence in Canada requires updated policies. Western News, août 2024. <https://news.westernu.ca/2024/08/tackling-digital-sexual-violence-requires-updated-policies/>
6. Technology-facilitated gender-based violence: A shared research agenda. UN Women, septembre 2024. <https://www.unwomen.org/sites/default/files/2024-09/technology-facilitated-gender-based-violence-shared-research-agenda-fr.pdf>
7. Technology-facilitated gender-based violence: A shared research agenda. UN Women, septembre 2024. <https://www.unwomen.org/sites/default/files/2024-09/technology-facilitated-gender-based-violence-shared-research-agenda-fr.pdf>
8. La violence basée sur le genre facilitée par la technologie : une menace grandissante. UNFPA. <https://www.unfpa.org/fr/TFGBV>
9. Projet Arachnid, un nouvel outil pour contrer l'abus pédosexuel. Radio-Canada. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1011381/projet-arachnid-pornographie-infantile-juvenile-enfants-internet#:~:text=Projet%20Arachnid%20est%20un%20robot%20qui%20d%C3%A9tecte%20les,%C3%A0%20l'E2%80%99h%C3%A9bergeur%20lui%20demandant%20de%20les%20retirer%20imm%C3%A9diatement>
10. Dépôt du projet de loi no73 - Le gouvernement veut mieux protéger les personnes victimes, notamment en cas de partage d'images intimes sans consentement. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/depot-du-projet-de-loi-no73-le-gouvernement-veut-mieux-protger-les-personnes-victimes-notamment-en-cas-de-partage-dimages-intimes-sans-consentement-58644>

Retour sur notre « 5 à 7 » d'inauguration : bienvenu·es dans nos nouveaux locaux !

Le 14 novembre dernier, le GAIHST a eu le plaisir d'accueillir plusieurs membres, partenaires et invité·es lors d'un **5 à 7 convivial** pour découvrir nos **nouveaux bureaux**. Après un déménagement à la fin du printemps dernier, nous sommes désormais installé·es au **7245 rue Alexandra, local 305**, à Montréal, à quelques mètres du métro De Castelnau et du métro Parc.

Cette soirée a réuni plusieurs membres du GAIHST, des **membres du conseil d'administration**, des **employé·es actuel·les et ancien·nes**, ainsi que des **partenaires**. Ce fut une belle occasion de renforcer nos liens et de partager notre enthousiasme pour cette nouvelle étape.

Un grand **merci** à toutes les personnes qui ont contribué à faire de cet événement un succès!



Mollie Poissant et Yann Morin (GAIHST) avec Félix Lapan (UTTAM)



Karine Mac Donald (AQPV), Sonia Vallières (CAVAC) et Cindy Viau (GAIHST)



Cindy Viau et Claudine Lippé



Cindy Viau, directrice générale du GAIHST avec Xavier Girard, Sonia Vallières et Emily Lapointe-Carpenter, membres du C.A.



Malina Khim, Noémie Lépine-Lacroix, Laurence Godbout et Asma Medjedoub (GAIHST), avec Marie-Sandra Coudert et Pascal Vaillancourt (Interligne) et Karine Mac Donald (AQPV)



Quelques photos de nos locaux



Aperçu de bureaux



Notre belle réception



Notre salle de conférence



Aperçu du corridor central

Notre nouvel espace, **spacieux** et **moderne**, offre un environnement **chaleureux** et **fonctionnel**, parfait pour accueillir notre clientèle et notre équipe grandissante!



Les techniques d'ancrage



Écrit par Noémie Lépine-Lacroix
Stagiaire en relation d'aide

Lors de nos cafés-rencontres du mois d'octobre, nous avons abordé les techniques de pleine conscience et les techniques d'ancrages, en plus de les mettre en pratique. Ces techniques peuvent être très utiles dans des périodes plus difficiles de la vie. Elles permettent de se concentrer sur le moment présent pour diminuer l'anxiété, ainsi que les pensées et les émotions négatives.



Cependant, il est nécessaire de bien comprendre ce qu'est la pleine conscience et les techniques d'ancrage afin de les intégrer dans sa vie quotidienne.

Qu'est-ce que **la pleine conscience**?

La pleine conscience désigne l'acte de porter notre attention sur ce qu'on ressent dans le moment présent. On reste donc alerte à ce qui se passe autour de soi en se concentrant entièrement sur le moment présent, sans penser au passé ou au futur. Si des pensées ou des émotions négatives surviennent dans le cadre de la pleine conscience, il est important de les accepter, de les observer, et de les reconnaître comme temporaire, sans les juger ou les modifier.

Les techniques de pleine conscience se déclinent en deux types : les techniques simples et les techniques structurées. Les techniques de pleine conscience simple s'incorporent dans la vie quotidienne, pouvant être pratiquées n'importe où et n'importe quand. Elles peuvent être réalisées dans le cadre d'activités quotidiennes, comme en mangeant ou en se brossant les dents, en restant dans le moment présent en portant notre attention sur tous les éléments de cette activité qu'on aurait tendance à ignorer. Pour ce qui est des techniques de pleine conscience structurée, elles nécessitent que du temps soit libéré pour les pratiquer dans un environnement calme et libre de distraction. Des exemples de ces techniques sont la visualisation guidée où l'on imagine un scénario réconfortant, ou le balayage corporel où l'on se concentre sur les sensations ressenties dans différentes parties du corps.

Les techniques de pleine conscience peuvent être pratiquées durant toutes les périodes de notre vie, qu'elles soient positives ou négatives. Or, afin de constater les impacts de la pleine conscience sur vos émotions ou vos pensées, il sera nécessaire de la pratiquer sur plusieurs semaines, voire plusieurs mois, puisque son impact est plutôt à long terme.



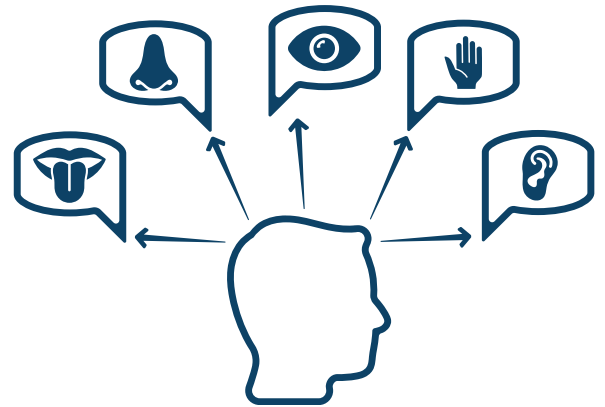
Qu'est-ce que les **techniques d'ancrage**?

Les techniques d'ancrage aident une personne à se réorienter dans le moment présent. Elles peuvent être bénéfiques pour gérer des émotions envahissantes ou des pensées envahissantes, des flashbacks, ou la dissociation. Les techniques d'ancrage permettent de gérer l'instinct du cerveau de combattre, de fuir, ou de figer face à un sentiment de danger déclenché par des émotions ou des pensées négatives en dirigeant délibérément son attention sur son sentiment de sécurité présent.



On éloigne donc volontairement notre attention des pensées et des émotions négatives qu'on ressent. Les techniques d'ancrage sont surtout pratiquées dans des périodes plus difficiles de la vie, n'étant généralement pas pratiquées lorsqu'on se sent bien. Les techniques d'ancrage auront souvent un impact assez instantané sur les émotions et les pensées, permettant d'avoir plus rapidement accès à un sentiment de calme que les techniques de pleine conscience.

Un exemple de technique d'ancrage est la technique des cinq sens. Cette technique consiste à nommer, dans sa tête ou à voix haute, 5 choses que l'on voit autour de soi, 4 choses qu'on touche/qu'on ressent, 3 choses qu'on entend, 2 choses qu'on sent grâce à notre odorat, et 1 chose qu'on goûte. Autre exemple : les phrases d'ancrage, où l'on écrit à l'avance des phrases réconfortantes que l'on peut lire lors de moments plus difficiles.



La **nécessité** de la pratique

Si les techniques de pleine conscience et les techniques d'ancrage ne sont pas une habitude dans votre vie, il est normal qu'elles ne vous viennent pas en tête lorsque vous êtes dans une période plus difficile de votre vie, ou que vous vivez des émotions ou des pensées envahissantes. Il est donc fortement recommandé de pratiquer les techniques de pleine conscience et les techniques d'ancrage avant qu'elles soient nécessaires, non seulement pour qu'elles vous viennent plus facilement à l'esprit lorsque vous en avez de besoin, mais aussi pour découvrir celles qui fonctionnent le mieux pour vous. Une panoplie de techniques de pleine conscience et de techniques d'ancrage existe, donc n'hésitez pas à en essayer plusieurs pour retenir celles qui sont le plus aidantes pour vous !

Pour en apprendre davantage sur ces techniques, vous pouvez visiter les liens suivants :

- https://www.sascwr.org/uploads/1/3/0/6/130608492/mindfulness_and_grounding_techniques.pdf
- <https://brisbaneharmonycentre.com.au/reading/mindfulness-and-grounding-differences/>
- <https://agerrtc.washington.edu/info/factsheets/mindfulness>
- <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/click-here-for-happiness/202208/what-are-grounding-techniques>
- <https://infoaideviolencesexuelle.ca/techniques-dancrage/>
- <https://physiotherapieuniverselle.com/blogue/tous-nos-conseils-pour-pratiquer-la-pleine-conscience>
- <https://www.revitalizementalhealth.com/whats-the-difference-between-grounding-and-mindfulness-skills/>
- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5353526/>
- https://centerforsurvivors.msu.edu/_assets/pdfs/grounding-techniques.pdf

Rappel des outils du GAIHST



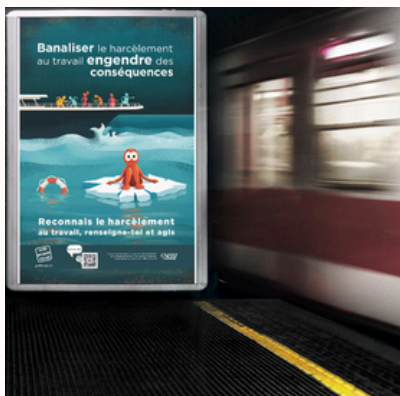
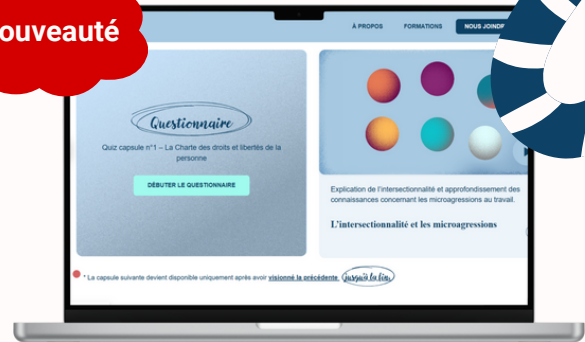
APPLICATION

Créée en 2020, cette application aide à la prévention du harcèlement sous toutes ses formes. Elle offre des informations sur le harcèlement sexuel, psychologique et discriminatoire, ainsi que des conseils pratiques pour comprendre vos droits et recours possibles. Elle inclut également un certain nombre de ressources sur les obligations des employeurs, les démarches à suivre et des exemples pertinents de jurisprudence. Que vous soyez victime, témoin ou juste soucieux de prévenir le harcèlement, cette application est un soutien essentiel pour un environnement de travail respectueux.

PLATEFORME DE FORMATION EN LIGNE

Le GAIHST offre une formation en ligne pour mieux comprendre le harcèlement au travail. Vous y explorerez les notions essentielles et des exemples concrets, afin de prévenir ces comportements et générer un environnement de travail plus sain. Pour en savoir plus, allez dès maintenant sur : formations.gaihst.qc.ca

Nouveauté



AFFICHES ET AUTOCOLLANTS

En 2022, le GAIHST a lancé une série de cinq affiches et cinq autocollants de sensibilisation sur le harcèlement au travail. Les affiches ont été présentes dans le métro de Montréal au cours de l'année.



Nous vous invitons à télécharger notre matériel et à le partager à travers votre réseau!

CAPSULES VIDÉOS

Une série de cinq capsule vidéos est disponible sur le site web du GAIHST, dans la boîte à outils et sur son YouTube. Les sujets traités sont:

- Qu'est-ce que le cadre du travail?
- Comment devenir un témoin plus actif au travail?
- Comment favoriser l'inclusion au travail?
- Comment prévenir l'incivilité au travail?
- Comment prévenir la banalisation de la violence au travail?



Encan annuel du GAIHST



2024
**Encan
en ligne**

Du 18 novembre au 8 décembre 2024

Notre encan en ligne, qui s'est déroulé du 18 novembre au 8 décembre, a proposé plus de 240 lots et a bénéficié du soutien de près de 100 commanditaires!

MOUVEMENT IMPARFAIT

Les Subversifs



MODO YOGA

SOFAD

APPRENDRE
ET RÉUSSIR



LA BELLE EXCUSE
doigté & authenticité

Mme L'ovary

OUT OF THE

SCÈNE
INTÉRIEURE

naadayoga

Cinéma
Beaubien

AURA BASILIQUE
NOTRE-DAME

nobü®
the art of pleasure

THÉÂTRE
AUX
ÉCURIES

LES
COUREURS
DE
JUPONS



Argile
ATELIER



OA
SIS



DOMAINE DU RIDGE



Dérive
ECOBRAND
Barbara Creary

4'SOUS



Un grand MERCI à toutes les personnes qui ont pris part à l'édition 2024 de notre encan. Que ce soit en enchérissant sur les lots ou en soutenant en tant que commanditaire, votre engagement a été essentiel pour la réussite de cet événement!

Présentation nouvelle employée

Bonjour à tous.tes,

Je m'appelle Sarah et je suis agente de communication depuis près de deux ans. Titulaire d'un baccalauréat en Économie et Management des Entreprises ainsi que d'un certificat en Marketing Digital et E-commerce, j'ai à cœur de mettre mes compétences au service d'un organisme comme le GAIHST, dont les valeurs me tiennent à cœur.




Ayant moi-même traversé des situations de harcèlement au travail, je sais combien il peut être difficile de reconnaître ce que l'on vit et d'oser demander de l'aide. À l'époque, je n'étais pas consciente que des organismes comme le GAIHST existaient. Aujourd'hui, je mesure combien leur soutien aurait pu m'aider à surmonter ces épreuves, et c'est pour moi une grande fierté de contribuer à rendre cette ressource visible pour celles et ceux qui en ont besoin.

Le harcèlement au travail est une problématique complexe, bien souvent sous-estimée. À travers les réseaux sociaux, mon objectif est d'informer, de sensibiliser et d'aider les travailleur.euses à identifier et à agir face aux situations problématiques qu'ils.elles peuvent vivre. Je souhaite surtout leur transmettre un message essentiel : ils.elles ne sont jamais seul.es.


Je suis ravie de rejoindre cette équipe et vous remercie chaleureusement pour votre accueil.



Le GAIHST a 44 ans!



Cette année, le 17 novembre dernier, le GAIHST a célébré sa **44e année!** Après plus de 4 décennies d'engagement, notre organisme est devenu une référence solide, tout en **restant fidèle à sa mission essentielle** : soutenir celles et ceux confronté.es au harcèlement au travail. Nous sommes toutes et tous impatient.es de célébrer notre **45e anniversaire** avec vous! Restez à l'affut, beaucoup de **surprises** vous attendent.



Babillard



Kiosque Université de Montréal

Ce 7 novembre, Noémie Lépine-Lacroix, notre stagiaire en criminologie, et Laurence Godbout, notre intervenante en relation d'aide, ont tenu un kiosque à l'UdeM. Le but était de présenter notre organisme, ainsi que le rôle des intervenant.es aux étudiant.es en criminologie. À chaque année, le GAIHST accueille plusieurs stagiaires. C'était donc d'une belle occasion pour faire découvrir notre mission aux futur.es stagiaires!

Commémoration du 6 décembre 1989

Le GAIHST a été présent à la veillée rendant hommage aux 14 femmes victimes de la tuerie antiféministe de l'école Polytechnique, à l'occasion du 35^e anniversaire de ce drame.

Ce jour, qui marquait la culmination des douze journées d'action contre la violence faite aux femmes, rappelle l'importance de lutter contre toutes les violences faites aux femmes.



Remise du panier du temps des Fêtes

Chaque année, l'équipe du GAIHST prépare un panier des Fêtes pour un tirage parmi notre clientèle.

Cette année, la gagnante est Mme Angèle.

Félicitations!



Café-rencontre festif

Le 9 décembre, des client.es du GAIHST ont participé à un café-rencontre festif tout en partageant un moment convivial et chaleureux. Au programme : des activités brise-glace et un jeu festif de culture générale.

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont été présentes et vous souhaitons de très bonnes Fêtes ainsi qu'une merveilleuse année 2025 !



Activités gratuites du temps des Fêtes

23 et 24
Décembre



SHOW DU GRAND MARCHÉ DE NOËL

📍 Grande scène du Grand Marché de Noël, Place des Festivals
🕒 17H

Découvrez l'histoire magique du Royaume des Lutins avec une comédie musicale pleine d'humour et de magie. Un moment unique à partager en famille ou entre amis.



https://noelmontreal.ca/circuit_feerique/le-show-noel-a-montreal/



<https://noeldansleparc.com/>

FESTIVAL NOËL DANS LE PARC

📍 Plusieurs parcs à Montréal

Concerts gratuits, animations, feux de joie et ambiance festive. Grand spectacle le 31 décembre!

Jusqu'au 31
Décembre



Jusqu'au 09
Mars



FESTIVAL LUMINO

📍 Quartier des spectacles
🕒 Tous les jours de 16h à 23h

Laissez-vous émerveiller par des œuvres lumineuses interactives et des installations artistiques uniques pour illuminer vos soirées d'hiver.



<https://www.quartierdespectacles.com/fr/evenement/342/lumino-15e-edition/>



<https://www.quartierdespectacles.com/>

PATINOIRE DE L'ESPLANADE TRANQUILLE

📍 Esplanade Tranquille (Quartier des spectacles)
🕒 Lundi - jeudi : 09h - 22h | Vendredi - dimanche : 09h - 23h

Location de patins possible sur place. Profitez de 1500 m² de glace au cœur de Montréal.

Jusqu'au 06
Avril



Recette pour les Fêtes



TOURTIÈRE À LA DINDE



15 min



25 min



6



Facile

Préparation

1. Chauffez le **beurre** et l'**huile** dans un poêlon, faites revenir l'**oignon** et l'**ail**, ajoutez le **dindon** et faites cuire quelques minutes.
2. Incorporez la **chapelure**, le **clou**, la **cannelle**, le **sel** et le **poivre**.
3. Ajoutez le **bouillon de poulet** et le **sirop d'érable**. Faites cuire 25 minutes à feu moyen.
4. Retirez du feu et laissez refroidir.
5. Préchauffez le four à 190 °C (375 °F).
6. Abaissez la moitié de la **pâte** et foncez une assiette de 9 po (23 cm) de diamètre. Versez la **préparation de dindon** refroidie dans l'abaisse.
7. Abaissez le reste de la **pâte**, faites une incision au centre et recouvrez la tourtière. Badigeonnez l'abaisse d'**œuf battu** sur le dessus.
8. Faites cuire au four environ 35 à 40 minutes.

Pour accompagner cette tourtière, vous pouvez la servir avec une bonne sauce brune qui complétera parfaitement les saveurs et la dinde et du sirop d'érable.

Si vous avez des restes, n'hésitez pas à congeler les parts restantes.

Ingrédients

- **Beurre** - 1 c. à soupe
- **Huile** - 1 c. à soupe
- **Oignon** haché - 2/3 tasse
- **Gousses d'ail**, hachées - 2
- **Dinde ou dindon** haché - 2 tasses
- **Chapelure** - 1/4 tasse
- **Clou de girofle** en poudre - 1/4 c. à thé
- **Cannelle moulue** - 1 c. à thé
- **Sel et poivre** - au goût
- **Bouillon de poulet** - 1/4 tasse
- **Sirop d'érable** - 1 c. à soupe
- **Pâte brisée** - 500g
- **Oeuf**, battu - 1



L'équipe du GAIHST à votre service



Cindy Viau
Directrice générale
(elle -she)



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



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



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



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



Laurence Godbout
Intervenante
en relation d'aide
(elle -she)



Asma Medjedoub
Avocate-Intervenante
(elle -she)



Mollie Poissant
Avocate-Intervenante
(elle - they)



Myriam Dupéré
Formatrice
(elle -she)



Elena Petcu
Chargée du projet
Développement activités
(elle -she)



Sarah Vandelannoitte
Agente de communications
(elle -she)

Stagiaires

Noémie Lépine-Lacroix
Stagiaire en relation d'aide

Méganne Chassé-Saulnier
Stagiaire en droit

Malina Khim
Stagiaire en droit