

AFPAD

EXPRESS

SEPTEMBRE 2022

Association des familles de personnes assassinées ou disparues



VICTIMES fratrie CONFIDENTIALITÉ HOMICIDES
grandir choc post-traumatique SOUTIEN RECONNAISSANCE
RÉSILIENCE TRANSPARENCE GUIDES à la mémoire de
apaisement INFANTICIDES REGROUPEMENT ENTRAIDE
CONFIANCE **AFPAD** partenariat
témoignage HONNÊTÉTÉ
INTÉGRITÉ bienveillance FÉMINICIDES ÉCOUTE
RELATION D'AIDE RESSOURCES JUSTICE
MEMBRE DRAME famille ÉQUITÉ endeuillé
ACCOMPAGNEMENT EMPATHIE guérison DISPARITIONS

- Hommage -

L'AFPAD a répondu présent à la mise en terre des deux urnes de Julie et Isabelle Bolduc, les deux filles de notre co-président Monsieur Marcel Bolduc. Ces dernières sont réunies pour l'éternité depuis le 18 juin au pied d'un arbre dans le jardin de la Coopérative Funéraire de l'Estrie.



Photo : gracieuseté de la page Facebook de Monsieur Bolduc



MESSAGE AUX MEMBRES

L'AFPAD vous demande de nous retourner vos nouvelles coordonnées à jour, afin d'actualiser notre liste d'envoi :
adminsitracion@afpad.ca | 514-396-7389
Merci !

PRIX DE L'EXCELLENCE EN SERVICES BÉNÉVOLES AUPRÈS DES VICTIMES

Lettre adressée à Madame Christine Carretta pour son implication auprès de l'AFPAD,
signée par le Ministre de la Justice et procureur général du Canada

Ministre de la Justice
et procureur général du Canada



Minister of Justice
and Attorney General of Canada

L'honorable / The Honourable David Lametti, c.p., c.r., député, P.C., Q.C., M.P.
Ottawa, Canada K1A 0H8

19 AOÛT 2022

Christine Carretta
Association des familles de personnes assassinées ou disparues
1686, boulevard des Laurentides, bureau 203
Laval (Québec) H7M 2P4

Christine Carretta,

Plus tôt cette année, le ministère de la Justice du Canada a lancé un appel de candidatures pour le troisième prix annuel d'excellence en services bénévoles auprès des victimes. Andrée Champagne a répondu à cet appel en vous proposant comme candidat. Bien que le comité de sélection ait choisi de décerner le prix à une autre personne, je voulais profiter de l'occasion pour vous offrir ma sincère reconnaissance pour votre travail acharné et votre dévouement à l'amélioration des expériences des victimes et des survivants d'actes criminels au Canada.

Le Prix d'excellence en services bénévoles auprès des victimes est une façon pour le gouvernement du Canada de reconnaître un bénévole qui a responsabilisé les victimes et les survivants d'actes criminels, inspiré d'autres fournisseurs de services, fait la promotion de pratiques exemplaires, ainsi que réaliser des changements significatifs qui ont amélioré l'expérience des Canadiens touchés par la criminalité. J'ai été touché d'apprendre le travail accompli par tous les candidats cette année et je regrette sincèrement que nous ne soyons pas en mesure de reconnaître chacun d'entre vous.

La force et la résilience dont vous avez fait preuve dans votre vie et par votre bénévolat sont remarquables, et je sais que les survivants avec qui vous travaillez chaque jour doivent s'inspirer de vous. Votre collaboration active avec d'autres fournisseurs de services et votre engagement à fournir des services consciencieux des traumatismes mettent en valeur votre véritable passion pour le travail et pour le soutien des victimes et les survivants d'actes criminels dans leurs moments les plus sombres.

Encore une fois, au nom du gouvernement du Canada, veuillez agréer nos remerciements les plus sincères pour le travail que vous faites pour les victimes et les survivants d'actes criminels. Des gens dévoués et passionnés comme vous sont ce qui fait de notre pays un meilleur endroit où vivre.

Je vous prie d'agréer l'expression de mes sentiments les meilleurs.

L'honorable David Lametti, c.p., c.r., député
(il/lui)
Ministre de la Justice et procureur général du Canada

Canada

HOMICIDES

Projet de recherche

Vous vivez ou avez déjà vécu la perte d'un proche à la suite d'un homicide ?

NOTRE ÉQUIPE EST À LA RECHERCHE DE PARTICIPANTS POUR UNE RECHERCHE PORTANT SUR LES ENJEUX RELATIONNELS ET AFFECTIFS DES PERSONNES AYANT VÉCU LA PERTE D'UN PROCHE PAR HOMICIDE

POUR PARTICIPER

VOUS DEVEZ: ÊTRE ÂGÉ DE 21 ANS OU PLUS
AVOIR VÉCU LA PERTE D'UN PROCHE À LA SUITE D'UN
HOMICIDE DEPUIS PLUS DE 2 ANS

QUEL EST LE BUT DE L'ÉTUDE ?

Mieux comprendre l'expérience relationnelle des personnes endeuillées à la suite de l'homicide d'un proche ; partagez votre expérience en toute confidentialité.

POURQUOI PARTICIPER ?

Vous contribuerez à l'avancement des connaissances concernant les personnes vivant un deuil traumatique.

VOTRE IMPLICATION

Participer à 2 rencontres individuelles d'environ 45 minutes à l'endroit de votre choix ; suite au premier contact téléphonique qui ne vous engage à rien, le chercheur vous expliquera en détail l'objectif de la présente étude.

POUR TOUTES questions ou pour participer sur une base volontaire, contactez-nous :

Suzanne Léveillée, Ph.D., Université du Québec à Trois-Rivières
suzanne.leveillee@uqtr.ca | Tel : 819.383.1071

L'AFPAD EST EN PARTENARIAT AVEC MADAME SUZANNE LÉVEILLÉE DE L'UQTR



DÉCLARATION DE DOULEURS D'UNE MÈRE

Je suis assise devant mon ordinateur paralysée à l'idée d'écrire ma déclaration de la victime. Mon fils a été assassiné et je dois expliquer ma douleur, mes émotions et ce que je vis depuis le drame. Une étape extrêmement difficile pour moi mais, combien essentielle afin de prendre la seule place que j'aie dans ce système judiciaire.

Je regarde fixement l'écran sachant très bien que tout ce que j'ai vécu depuis 2½ ans va refaire surface et emprisonner ma tête et mon corps de douleur atroce pour plusieurs jours. Il y a tant de choses à dire et je veux m'assurer de bien me faire comprendre auprès du juge et de l'accusé. Je tremble et je n'arrive pas à écrire car chaque mot que j'écris me lance une décharge électrique dans tout mon corps. Je n'y arrive pas. Je ne suis pas prête. J'ai peur de faire ressortir la douleur.

Quelques semaines plus tard, c'est avec beaucoup de préparation que je réussis à écrire ma déclaration de la victime. J'explique la nuit où j'ai appris la nouvelle. Je pleure, je ne vois plus ce que j'écris. Tout ce que je vois c'est la scène quand les agents de la SQ sont venus m'annoncer la nouvelle déchirante. Je prends une pause le temps de reprendre mon souffle. Je parle de mon fils Thomas et ça me fait du bien. J'arrive même à ressentir un petit sourire. Je l'aime tant et c'est aussi pour lui que j'écris. Parce que l'on parle seulement de l'accusé et on oublie que la victime a existé et qu'elle était une personne à part entière.

Je suis rendue à décrire ma douleur qui ne peut se traduire en mot car c'est si intense qu'aucun mot n'est suffisamment puissant pour la représenter. Je me plonge dans mes souvenirs que j'avais cachés au fond de mon cœur afin de pouvoir survivre. J'ai plongé si profondément qu'une gigantesque tornade d'émotions s'est formée à l'intérieur et tout autour de moi. Je suis prisonnière dans le nœud de la tornade et je reçois de nombreux débris d'émotions et de douleur lacérant mon corps, ma tête et mon cœur de toute l'horreur que j'aie vécue depuis le drame. Toutes les plaies à peine cicatrisées se sont ouvertes de nouveau et je saigne, encore. Je verse des larmes dures et bouillantes qui me font atrocement mal. Je n'en peux plus. C'est trop difficile.

Je m'accroche aux appuie-bras de ma chaise afin de ne pas tomber et de résister à cette tornade destructrice puis, j'ai enfin réussi à terminer mon texte et sortir de cette tempête irrationnelle. Je m'assoie par terre rapprochant mes genoux contre moi, traumatisée de ces blessures qui m'ont frappée, lacérée et écrasée. J'ai encore plus mal que j'avais et je souffre. Je pleure et je pleure car je me dis que tout reviendra encore et encore à la lecture de ma déclaration devant le juge. C'est difficile pour moi mais combien essentiel car c'est la seule place que j'aie dans ce système de justice injuste et douloureux.

Karine Cameron, mère de Thomas Cameron assassiné en août 2019

Pour lire l'article du 25 juillet 2022 dans le Journal de Montréal - cliquez ici



TÉMOIGNAGE D'ISABELLE GASTON



À tous ceux qui sont endeuillés. À ceux qui sont en souffrance, voici le mot que j'ai écrit avec mon cœur ce matin à 4h30 pour une maman. Je l'ai à peine changé pour vous le publier.

Le vide, la souffrance, la peine sont le prix d'âmes exceptionnelles venues trop brièvement dans notre parcours de vie. On aimerait plus de signes, plus de « coucou » pour nous convaincre que la vie après existe. Même si pour la plupart nous en avons déjà la certitude. Ils sont toujours là, mais dans une autre dimension qu'on ne perçoit pas toujours....du moins pas assez souvent à notre goût. Vient un temps qu'on comprend que leur parcours à eux continue aussi. On les croise des fois avec un drôle de feeling. On reconnaît le sentiment. Tantôt il te fait du bien, tantôt il te perturbe ou te déstabilise. Continue à faire ta mission de vie, du mieux que tu le peux. Honore la vie avec ses hauts et ses bas. Un jour, 1h, 1 seconde à la fois et la lumière reviendra de plus en plus longtemps et de plus en plus omniprésente. Tu aimeras la « nouvelle toi ». Ta vie et « ancienne toi » te manqueront éternellement. Arrivera un point où tu réaliseras que même si on te donnait le choix de revenir à ton ancienne vie, tu y renoncerais tu choisirais maintenant. Pas au début, mais après plusieurs années pour bien des gens c'est le cas. Pas dans les moments de peines et de souffrance, mais quand tu expérimentes des moments de sérénité. C'est l'épreuve d'hier qui a semé la vie d'aujourd'hui! Et quand on choisit de rester dans la lumière, de travailler à semer du bon et du bien, notre jardin ne peut qu'être incroyablement magnifique, garni et généreux. Faudra bien faire avec les petites mauvaises herbes de temps en temps, mais pour le reste si on y travaille chaque jour, il est impossible à mon humble avis de ne pas réussir à remettre le sourire/l'amour/la joie dans notre vie.

Le temps de notre vie terrestre est infiniment petit si on le compare à l'immensité éternelle de l'âme. Ça me console/rassure dans mes moments de peines. On est en 2022, ils sont partis en 2009. Tu sais, j'ai encore de la peine et je pleure dès que j'y pense trop, mais je peux te dire que je suis pas malheureuse et que j'ai appris à considérer ces moments comme étant normaux et sains. Il me ramènent à l'essentiel quand je m'étourdis ou que je m'oublie. Alors essaie de ne pas viser l'objectif de ne plus avoir de peine ou de ne plus pleurer, car je pense pas que ça va arriver un jour. Par contre, ne te détruit pas avec cette peine, avec tes doutes et tes remords. C'est inutile et complètement coûteux pour toi et tes proches. Tu gèreras mieux ta peine, et cette dernière te gardera toujours alerte sur le temps que tu décidera de ne plus perdre sur des peccadilles ou les gens qui pourraient ne pas être « bons » pour toi. En toute solidarité je te souhaite une belle journée !





Les homicides intrafamiliaux sont particulièrement difficiles à comprendre. Pour bien distinguer les différents types d'homicides intrafamiliaux, l'ampleur du phénomène ainsi que quelques éléments de compréhension des différents sous-groupes d'auteurs d'un homicide intrafamilial, plus spécifiquement l'homicide d'un ou de plusieurs enfants par son père et/ou sa mère (le filicide) nous vous proposons de lire ce texte.

Définitions et ampleur du phénomène

Parmi les homicides intrafamiliaux commis au Canada en 2018, près de 12 % des victimes sont des enfants âgés entre 0 et 17 ans (Roy & Marcellus, 2019). Ce type d'homicide intrafamilial, appelé filicide, correspond à l'homicide d'un ou de plusieurs enfants (âgés entre 0 – 18 ans) commis volontairement ou non par le parent ou le beau-parent de l'enfant, suivi ou non du suicide de l'auteur de l'homicide (Ministère de la Sécurité publique, 2020).

Le terme filicide se distingue des autres termes employés pour désigner l'homicide d'un ou de plusieurs de ses enfants, tels que l'infanticide et le néonaticide. Selon l'article 233 du code criminel canadien (Counoyer & Ouimet, 1985), l'infanticide réfère à l'homicide d'un jeune enfant, habituellement âgé de moins d'un an, par sa mère qui vit une dépression post-partum ou qui éprouve des difficultés psychologiques importantes à la suite de la naissance de son enfant. Par ailleurs, le néonaticide correspond spécifiquement à l'homicide d'un nouveau-né par une jeune femme dans les 24 heures suivant sa naissance (Resnick, 1970). Lorsque l'auteur(e) de l'homicide s'enlève la vie à la suite du passage à l'acte, la notion d'homicide-suicide est soulignée dans les études (Aderibigbe, 1997; Léveillée et al., 2019). Les autres types d'homicides intrafamiliaux les plus fréquents incluent l'homicide conjugal ou le féminicide intime (l'homicide de son ou ex-partenaire intime), le familicide (l'homicide de tous les membres de sa famille - les enfants et la conjointe ou ex-conjointe) et le parricide (l'homicide de son père et/ou de sa mère par un adolescent ou un adulte).

Entre 2008 et 2017, les services de polices québécois ont répertorié 119 victimes d'un homicide conjugal (106 femmes et 13 hommes), 56 victimes d'un filicide (25 filles et 31 garçons), 31 victimes d'un parricide (13 femmes et 18 hommes) et 42 victimes d'un autre type d'homicide intrafamilial tel qu'un fraticide (frère) ou sororicide (sœur) (14 femmes et 28 hommes) (Ministère de la Sécurité publique, 2020).

Comparativement aux autres types d'homicides intrafamiliaux qui sont majoritairement des crimes masculins, on répertorie autant d'hommes que de femmes auteur(e)s d'un filicide. Au Québec, en moyenne il y a 3 femmes et 4 hommes qui tuent un ou plusieurs de leur enfant par année.



Bien que la majorité des filicides sont sous-tendus par un vécu de colère, de contrôle et dans certains cas de désespoir, notons qu'un tiers seulement des auteurs d'un filicide ont consulté un professionnel pour des difficultés psychologiques ou reliées à la violence au cours de leur vie (Léveillé, Doyon, & Vignola-Lévesque, 2021).

Plusieurs questions se posent afin de comprendre le passage à l'acte filicide. Comment expliquer qu'une personne en vient à donner la mort à un ou plusieurs enfants à qui il a donné la vie ? La douleur et la souffrance des personnes co-victimes est particulièrement vive ; et dans la majorité des cas les co-victimes, plus spécifiquement le parent survivant n'avaient aucunement anticipé que son conjoint-e ou ex conjoint-e pourrait agir de manière aussi extrême en exprimant une violence irréparable.

Mieux comprendre par l'élaboration de sous-groupes de filicide

Selon toutes les études consultées, il n'existe pas de profil unique d'auteurs d'un filicide. Certains chercheurs ont identifié des sous-groupes d'auteurs d'un filicide afin d'identifier des caractéristiques psychosociales. L'objectif de ces études est d'augmenter la prévention de ce type d'homicide (Léveillé & Doyon, 2019; Putkonen et al., 2016; Resnick, 1969; Wilczynski, 1995).

Les différents sous-groupes d'auteurs d'un filicide répertoriés dans la documentation sont :

- **L'enfant non désiré** : La jeune femme qui accouche en secret (néonaticide) et tue son enfant à sa naissance. Plusieurs causes sont identifiées tels que le refus de considérer la grossesse (déné de grossesse), la crainte de parler de sa grossesse aux membres de son entourage par peur du rejet, de l'abandon; dans certains cas le viol ou l'inceste vécu par la jeune femme.
- **La discipline tyrannique/abus physiques fatals** : Le parent qui tue son enfant à la suite de mauvais traitements. Il y a autant d'hommes que de femmes et des cas de belle-mère sont répertoriés dans ce sous-groupe. Aucun suicide est répertorié dans ce sous-groupe.
- **Par mesures de représailles** : Une personne qui tue son ou ses enfants par mesure de représailles contre son ex-conjoint-e. Il y a un nombre plus élevé d'hommes dans ce sous-groupe. Les études sur ce sujet soulignent que la majorité de ces hommes refusent la rupture (la perte), exercent de la violence conjugale, sont portés à contrôler leur relation toutefois, peu d'indices de violence directe contre leur enfant avait été identifié par les membres de leur entourage. Le filicide-suicide est en moyenne de 40% chez ces hommes.

- **L'état mental altéré** : Peu de cas de personne délirante (psychotique) est répertorié dans ce sous-groupe. Toutefois, il y a les cas de femmes qui vivent des symptômes post partum/psychotique et des hommes qui vivent une dépression majeure et qui se suicident à la suite du filicide.

Il est à noter que les cas de personnes reconnues non criminellement responsable en raison d'un trouble mental grave (NCRTMG – article 16 du code criminel canadien) sont particulièrement rares; les auteurs d'un filicide présentent certainement des difficultés psychologiques toutefois ils sont en mesure de reconnaître la souffrance infligée et peu d'entre eux vivent une perte du contact avec la réalité. A titre d'information sur une période de 10 ans, moins de 10% d'hommes auteurs d'un filicide et 30% des cas de femmes ont été reconnus NCRTMG sur le territoire de la province de Québec.

Plus récemment, Léveillé et Doyon (2019) proposent trois principaux sous-groupes d'hommes auteurs d'un filicide commis au Québec. Le premier sous-groupe réfère aux hommes qui n'acceptent pas la rupture amoureuse, ils ressentent une forte colère voire même de la rage ; plusieurs d'entre eux dissimulent leurs émotions à leur entourage et il y a fréquemment des conflits entourant la garde de l'enfant. L'élément déclencheur du passage à l'acte est la perte relationnelle et familiale. Le deuxième sous-groupe inclut des cas de filicide résultant d'un abus physique fatal envers l'enfant. Ce type d'homicide est commis lors d'un épisode de violence envers l'enfant. Enfin, le troisième sous-groupe se compose de personnes souffrant d'un trouble de santé mentale qui perturbe l'état psychologique mène à l'homicide.

Enfin, la problématique du filicide est complexe et ce court texte ne présente que quelques éléments de compréhension. La poursuite des travaux de recherche s'impose afin d'augmenter la prévention. De plus, la complémentarité entre les expertises (psychologiques, sociales, criminologiques, judiciaires/juridiques etc.) est nécessaire ainsi que les témoignages des personnes ayant vécu ce type d'événement traumatique dans leur parcours de vie.



Conférence : Les filicides

Suzanne Léveillé, psychologue et professeure à l'Université du Québec à Trois-Rivières offrira une conférence virtuelle le 25 novembre 2022 de 19h à 21h.

Pour inscription : administration@afpad.ca

Jasette amicale avec le deuil de Diane Baignée

Jasette amicale avec le deuil

Petits et grands deuils jalonnent notre existence. Mais que faire devant l'irréversible? Confrontée par deux fois à la perte d'un enfant, Diane Baignée nous raconte à sa manière comment elle a su apaiser ses souffrances pour laisser place au vivant. À défaut de pouvoir changer le cours des événements, elle a décidé de modifier sa façon de voir le deuil : pourquoi ne pas l'accueillir pacifiquement et tenter de l'appivoiser pour y puiser sa force?

Suivre le parcours de Diane, c'est entreprendre à ses côtés une conversation qui permet de dépolir les idées reçues, de démystifier les recettes miracles; c'est se laisser guider pas à pas, mot à mot, sur les sentiers de l'apaisement et du réconfort. Au fil des pages, cet ouvrage nourri de réflexions inspirantes nous offre des outils concrets pour nous aider à percevoir les pertes et les renoncements sous un nouveau jour et à cheminer dans la lumière vers notre reconstruction... Parce que vivre le deuil, c'est aussi célébrer la vie.



Diane Baignée est titulaire d'une maîtrise en arts en travail social, spécialisée en gérontologie sociale. Elle a œuvré au sein du réseau de la santé et des services sociaux pendant 25 années à titre de cadre et de clinicienne. Elle a travaillé comme chroniqueuse et journaliste et s'intéresse principalement aux conditions de vie des *boomers* et des aînés. Aujourd'hui, elle donne des conférences sur le deuil et sur le «bien vieillir» et offre des services professionnels de *counseling* en pratique privée.

ISBN 978-2-924923-05-4



9 782924 923054

www.michel-lafon.ca

Design: Nicole Lafond

Illustrations: Shutterstock

Photo d'auteur: ©Claude Bernard

Diane Baignée

Jasette amicale avec le deuil



L'AFPAD VOUS OFFRE DES ATELIERS INTERACTIFS SUR LE DEUIL AVEC DIANE BAIGNÉE



Détentrice d'une maîtrise ès arts, en travail social, spécialisée en gérontologie sociale. Elle a œuvré au sein du réseau de la santé et des services sociaux pendant 25 années. Aujourd'hui, auteure, conférencière et thérapeute, elle donne des conférences sur le deuil et sur le « bien vieillir ».

SOURCE : dianeaignee.com



ATELIERS AUTOMNAUX

ATELIER 4 - DIFFÉRENCE ENTRE LA SOLITUDE ET L'ISOLEMENT

Mardi 13 septembre de 18h30 à 20h30

ATELIER 5 - LE SENTIMENT DE CULPABILITÉ ET LA RECHERCHE DE COUPABLES

Samedi le 1er octobre de 10h à 12h

ATELIER 6 - DONNER UN SENS À SA VIE APRÈS L'ÉPREUVE

Mardi 18 octobre de 18h30 à 20h30

ATELIER 7 - FAIRE UN PLAN DE SA « RECONSTRUCTION » INTÉRIEURE

Mardi 22 novembre de 18h30 à 20h30



GROUPE 12 PERSONNES TOUCHÉES PAR UN HOMICIDE OU DISPARITION

INSCRIPTION : administration@afpad.ca

« RETOURNER À L'ÉCOLE APRÈS UN DRAME »

EXTRAIT DU GUIDE (PAGES 83-84-85)



L'ENFANT ENDEUILLÉ ET SON RETOUR EN CLASSE

En tant qu'enseignant et membre du personnel, vous avez un contact privilégié avec les élèves. Vous les voyez évoluer au quotidien et vous pouvez remarquer les fluctuations d'humeur ou leur niveau d'énergie. Si vous avez l'impression qu'un jeune endeuillé est plus préoccupé qu'à l'habitude, rappelez-lui simplement que vous êtes disponible s'il a besoin de parler ou d'avoir une présence bienveillante à ses côtés. Vous pouvez prendre un peu plus de temps qu'à l'habitude pour sortir de la classe à la fin de la période, ce qui donnerait à l'enfant l'occasion de venir vous voir sans attirer l'attention des autres. Nous vous conseillons simplement de vous rendre disponible et d'offrir l'occasion à un jeune endeuillé de venir à vous, en toute liberté, s'il en ressent le besoin. Pour vous aider à accueillir et à accompagner un jeune endeuillé, nous avons tout d'abord sondé des enseignants du primaire et du secondaire pour mieux connaître leurs interrogations au sujet du deuil chez l'enfant et du retour en classe.

À partir de quel âge les élèves sont-ils assez matures pour parler de la mort?

– Julien, enseignant en histoire au secondaire

Parler de la mort, c'est aussi parler de la vie. La mort est biologique, mais elle est aussi sociale, culturelle et anthropologique. La mort fait partie du cycle de la vie. Par le biais de l'histoire mondiale, des coutumes à travers le monde ou des contes pour enfants, vous avez d'innombrables occasions d'aborder la mort et le deuil avec les jeunes. Il n'existe pas d'âge précis à partir duquel vous pouvez aborder le sujet avec les enfants puisqu'il y a toujours des manières adaptées de parler du cycle de la vie, en suivant leur développement. Nous vous proposons aussi de vous mettre en mode écoute et de les laisser aborder le sujet, sans contraintes. Vous pourrez les entendre partager sur ce qu'ils croient, ce qu'ils imaginent, ce qu'ils comprennent. On peut souvent être agréablement surpris par l'imagination, mais aussi la maturité, la curiosité et la

RETOURNER À L'ÉCOLE APRÈS UN DRAME - SUITE

compréhension des jeunes enfants. Avec les adolescents, il vaut mieux aborder le sujet avec transparence, par des projets pensés pour eux. Puisqu'ils ont la capacité d'aller chercher de l'information en quelques clics sur Internet, ils peuvent facilement avoir accès à beaucoup de choses. Comme vous le savez, le Web ne présente cependant pas nécessairement les meilleures images, vidéos et informations; rien ne remplace une discussion honnête et bienveillante.

Est-ce qu'il faut aborder le sujet avec l'élève endeuillé ou attendre qu'il vienne à nous?

– Florence, enseignante au primaire

Il est préférable d'aborder le sujet avec l'enfant endeuillé, en toute transparence, en lui avouant avoir été informé de ce qui était arrivé dans sa vie. Vous pouvez prévoir un moment avant les cours pour discuter de la situation avec l'enfant, lui offrir vos condoléances et l'informer des personnes-ressources ou significatives qu'il peut rencontrer (infirmerie de l'école, services psychosociaux, services externes comme La Maison des Petits Tournesols, etc.). Demandez-lui : « Comment pourrais-je te soutenir dans ce qui t'arrive? » L'enfant endeuillé demeure le mieux placé pour savoir ce qui le soutiendra, même s'il peut éprouver de la difficulté à le nommer. Le deuil étant une réalité intime, il importe de respecter son rythme et sa volonté du jeune. Vous pouvez aussi nommer ce que vous vous engagez à faire pour lui, sans oublier de respecter vos propres limites.

Est-ce qu'il y a un travail à faire avec les autres élèves avant que l'endeuillé ne revienne en classe?

– Jonathan, directeur d'une école primaire

Certains établissements scolaires se dotent d'un protocole concernant le retour à l'école d'un endeuillé, initiative bien appréciée. Pour vous aider à tenir ce protocole à jour, voici des comportements à suivre par tous qui faciliteraient le retour en classe d'un élève ayant vécu un drame. Avant le retour, nous vous proposons de prévoir un petit moment pour discuter avec l'élève endeuillé et ses parents (ou tuteurs). Vous pourrez informer la famille des ressources qui existent dans votre établissement et parler du retour en classe de l'enfant. Vous pourrez décider tous ensemble de ce qui sera partagé avec la classe, selon le confort de l'élève. Les procédures à mettre en place seront à déterminer dans une optique de co-construction, soit des rencontres communes entre les parents — ou tuteurs —, l'enseignante et la direction de l'école. Vous pourrez en profiter pour informer la famille que votre responsabilité est également de soutenir le groupe et qu'il est primordial qu'un premier travail de sensibilisation et d'information soit mené auprès de lui, avant le retour de l'endeuillé. Vous pouvez organiser quelque chose avec les autres élèves de la classe, pourvu qu'il s'agisse d'une activité préparatoire en lien avec les besoins du jeune endeuillé. Il faut prendre le temps de répondre aux questions de vos élèves. Sans imposer d'activité ou de forme encadrée de soutien, restez ouverts aux propositions des camarades de classe de l'endeuillé.

RETOURNER À L'ÉCOLE APRÈS UN DRAME - SUITE

Les enfants pourraient vouloir offrir des bricolages ou des cartes à l'endeuillé, ou envoyer des fleurs à la famille.

Ces initiatives viendraient renforcer le sentiment d'appartenance de l'endeuillé à son groupe et lui rappelleraient que ses pairs sont sensibles à ce qu'il traverse. Avec les autres élèves du groupe, votre responsabilité est de faire des ponts entre eux et le vécu de l'endeuillé, pour éviter qu'il ne se sente isolé ou qu'il soit mis à l'écart.

Quelles mesures spéciales devrait-on mettre en place pour l'élève endeuillé?

– Maxime, enseignant en mathématiques au secondaire

Soyez flexible et ouvert face aux besoins et demandes du jeune endeuillé, tout en tenant compte des exigences scolaires, des ressources disponibles et du protocole de votre établissement. Puisque chaque deuil est unique, il est difficile de prévoir quelles mesures spéciales appliquer. Toutefois, les endeuillés ont souvent besoin de plus de repos et ont souvent de la difficulté à se concentrer ou à mémoriser des informations.

Permettre à l'endeuillé de sortir de la classe lorsqu'il ne se sent pas bien, ou d'aller faire une sieste à l'infirmerie peut lui faire un grand bien. Ajuster les modalités d'évaluation en fonction de son état peut l'être tout autant, dans la mesure du possible. Restez sensible au vécu du jeune et voyez avec lui, par exemple, s'il serait préférable de reprendre un gros examen à une date ultérieure si vous ne le sentez pas concentré en classe.

Au secondaire, qui doit « s'occuper » de l'élève puisque celui-ci a plusieurs enseignants?

– Lydia, enseignante en sciences au secondaire

Selon les structures internes et le protocole de votre école, certains adultes peuvent être attirés à certains jeunes, mais il est aussi possible que l'élève en décide autrement. Au secondaire, une collaboration entre tous les enseignants et les membres du personnel est primordiale pour bien accompagner le jeune endeuillé. L'idéal serait que tous restent sensibles et déploient leurs antennes puisque le jeune ne mettra pas toujours en mots ce qu'il vit. Comme plusieurs adultes côtoient le jeune au quotidien, ils peuvent être nombreux à recevoir ses confidences ou ses questions, ce qui est une bonne chose dans une équipe multidisciplinaire. Les pairs peuvent aussi avoir des inquiétudes au sujet de leur camarade vivant un deuil. Selon la situation et les liens de confiance déjà en place, la personne-ressource peut être l'entraîneuse d'une équipe sportive, l'infirmière ou la travailleuse sociale de l'école, au même titre que l'enseignant de sciences ou d'arts plastiques. Le jeune ira plus naturellement vers quelqu'un avec qui il s'entend bien et partage des intérêts communs.

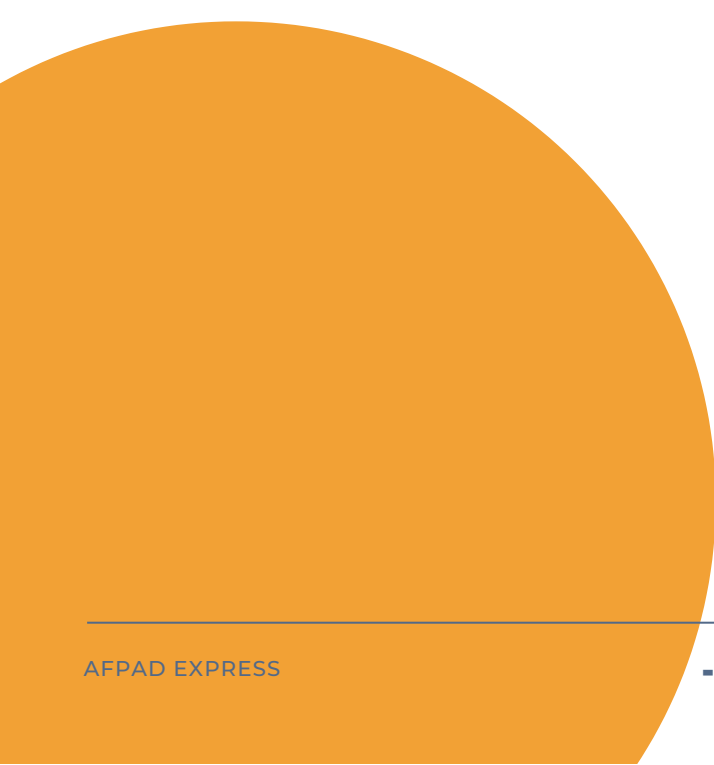
RETOURNER À L'ÉCOLE APRÈS UN DRAME - SUITE

De plus, en outillant tout le personnel avec ce guide, la direction s'assure qu'un élève endeuillé obtiendra tout le soutien nécessaire lorsqu'il approchera la personne avec laquelle il se sent le plus en confiance pour aborder son vécu et ses préoccupations.

Quel est le meilleur moment pour parler de la mort en classe? – **Dimitri, enseignant au primaire**

Le meilleur moment, c'est quand personne ne vit de drame ou de deuil. Les élèves, tout comme les adultes, demeurent plus disposés à réfléchir sur la mort si le sujet n'est pas évoqué dans un contexte de crise. Ainsi, nous conseillons de parler de la mort dans votre cursus scolaire, tout en tenant compte de la discipline à l'étude, dans une optique de prévention. Tout comme Marie-Frédérique Bacqué, « nous plaidons fortement pour une pédagogie de la mort qui finalement permette à tout enfant d'aborder la finitude de la vie humaine avant d'être surpris par le deuil. » Il est possible, par exemple, d'élever un petit animal de compagnie à l'école (hamster, souris, oiseau, etc.) pour informer les enfants du caractère mortel de la vie. Les enfants aiment habituellement les ateliers pratiques, qui leur permettent de s'approprier de manière plus concrète de nouvelles réalités. Vous pouvez lire des contes avec votre groupe, ou demander aux élèves de préparer des présentations orales sur une maladie mortelle.

L'Halloween peut vous donner l'occasion de mentionner l'existence des cimetières et des rites funéraires, en parlant notamment de momies et de pierres tombales. Il ne s'agit ici que de quelques idées pour vous amener à constater que les occasions d'aborder la mort sont fréquentes, même dans un contexte scolaire. Pour plusieurs pourtant, il s'agit d'un sujet tabou. Pensez au contraire que cela pourrait être la première fois que les jeunes de votre classe ont la chance d'échanger sur le sujet. Vous aurez le privilège de les écouter et d'entendre ce qu'ils ont à dire.



POUR VOUS
PROCURER UNE
COPIE, CONTACTEZ
NOUS AU
514-396-7389
OU [CLIQUEZ ICI](#) POUR
LA VERSION
COMPLÈTE EN
FORMAT PDF

ATTAQUE DE PANIQUE : EXPLICATIONS

Causes



Stress



Prédisposition
génétique



Sentiments
désagréables



Événements
traumatiques

Après le premier
épisode, la personne a
tendance à avoir peur
de la peur.

Dure environ
entre
20 et 30 minutes.



Traitements



Psychothérapie



Exercices
de respiration



Médicaments



Techniques
de relaxation

Symptômes



Palpitations



Tremblements



Douleur
à la poitrine



Transpiration



Peur
de mourir



Douleurs
gastriques



Torpeur



Difficultés
respiratoires

L'attaque de panique est un court-circuit qui implique l'esprit, les émotions et le corps. La rumination et l'évitement des situations redoutées contribuent au maintien des symptômes.

Source : Neuroscience

Le regroupement oeuvre afin que la population du Québec ait accès à des services de crise de qualité dans l'ensemble de ses régions.

✓ INTERVENTION TÉLÉPHONIQUE

L'intervention téléphonique, en service 24/7, permet de désamorcer la crise et d'accueillir les émotions (peur, colère, anxiété, etc.) Ce premier contact est l'occasion de : Explorer la situation, Estimer les éléments de dangerosité, Orienter vers un de nos services le mieux adapté.

✓ HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

L'hébergement temporaire permet à la personne traversant une période de vulnérabilité de stabiliser son état. Dans un cadre accueillant, chaleureux et sécuritaire, les intervenants accompagnent quotidiennement la personne hébergée, dans le respect de son rythme et de ses choix, afin de l'aider à retrouver son niveau de fonctionnement.

✓ SERVICE MOBILE

Les intervenants peuvent se déplacer sur les lieux pour rencontrer les personnes touchées et leur entourage, afin de leur offrir du soutien, de l'accompagnement, de l'information et de les aiguiller vers d'autres ressources d'aide spécialisée au besoin. Le travail de l'Équipe mobile permet de gérer adéquatement une situation de crise dans le milieu, selon le niveau de dangerosité qu'elle représente.

✓ SUIVI DE CRISE

L'intervenant apporte un soutien et un accompagnement dans des démarches concrètes pour motiver la personne en crise à aller de l'avant et, ainsi, se donner des moyens pour retrouver et maintenir une stabilité. Le suivi post-crise permet également de créer des ponts vers d'autres ressources ou de faciliter des références, lorsque c'est approprié ou nécessaire.

✓ SERVICES AUX PROCHES

Les intervenants accompagnent et guident la personne en crise, mais également son entourage et tout professionnel appelé à intervenir auprès d'une personne en détresse psychologique.

✓ SERVICES AUX PARTENAIRES

Nous apportons un soutien aux partenaires du réseau et du communautaire en matière de crise et de détresse.

À nos partenaires oeuvrant sur chacun de nos territoires, certains centres offrent diverses formations, par exemple : L'intervention de crise : pouvant être adaptée à certaines composantes spécifiques (santé mentale, contexte d'agressivité etc.) **et autres...**



DISPARITION

TEXTE DE CHRISTINE CARRETTA

L'état d'alerte continue et ça n'arrive pas qu'aux autres.

Quand la personne aimée disparaît, tout s'effondre. La douleur indescriptible et l'attente insoutenable nous font croire le pire. L'AFPAD compte parmi ses membres plusieurs familles toujours en attente de réponses pour donner suite à la disparition de leur proche. Pour nous, les cas de disparition sont une préoccupation constante et nous jugeons qu'il est important de sensibiliser la population à ces drames qui ne sont finalement pas si rares.



La douleur de l'être cher dans un cas de disparition est insupportable. Plusieurs disent vivre dans un monde parallèle ou dans un brouillard, c'est un bouleversement total de l'existence. Tout ce qui a été créé en matière d'habitudes est détruit. La vie perd tout son sens. Ce vide soudain crée une profonde détresse et les simples tentatives de reconstruction augmentent de beaucoup la dose d'angoisse. Ceci s'explique par une hausse importante d'adrénaline, de cortisol et d'hormones de stress. Le proche devient par conséquent en état d'alerte continu.



Selon la psychologue Lisa Letessier. "Quand un événement dépasse ce qu'on est capable de supporter, il va rester bloqué dans la zone "mémoire et émotion" du cerveau, et créer un bug", Conséquence : le cerveau devient en alerte et nous ramène à des pensées intrusives au coucher, ce qui nous empêche de bien dormir. Sans surprise, de mauvaises nuits ont ensuite des conséquences directes : on devient plus susceptible à tout genre de contrariétés, plus irritable et parfois même dépressif.

La vie doit continuer, malgré la disparition. Même si la cicatrice ne se referme pas, il est essentiel de continuer à vivre. La vie est devenue différente, mais il est primordial de conserver le plus possible des relations sociales, un travail, des activités et autres. Cela ne vous empêche pas de penser à la personne à tous les jours et de garder espoir. Essayez d'être dans l'action même si vous avez parfois de grands accès de tristesse.

En cas de besoins, communiquez avec nous, nous sommes là pour vous.



DISPARITION

LE CERCLE DES PAROLES

L'AFPAD VOUS INVITE À PARTICIPER AU GROUPE DE SOUTIEN VIRTUEL :

Ces rencontres visent à briser l'isolement, peut-être même à rompre une certaine forme de solitude face à des expériences semblables et pouvoir apprendre de ceux qui ont les mêmes réalités que nous.

Le mot « ESPOIR », quelle définition lui attribuez-vous? Comment demande-t-on aux proches de tenir le coup lorsque l'être cher est porté disparu ? Comment vivre l'espoir d'un miracle, d'un indice ou d'un retour? Comment fait-on face à cette brutale réalité, à l'absence insoutenable, à l'angoisse nourrie d'incertitude? Y-a-t-il des rituels? Que faisons nous de nos plus doux souvenirs?

Selon vous, pourquoi l'espoir refuse-t-il de s'estomper? Peut-on jeter un baume sur des blessures communes?



Animé par Andrée Champagne | Hélène Rapanakis | Marcel Bolduc

Pour s'inscrire : administration@afpad.ca



DISPARITION

Alerte Silver : pour retracer les aînés disparus

« Chose promise, chose due : Québec lance trois projets-pilotes d'alerte SILVER qui vise à retrouver les personnes souffrant d'un trouble neurocognitif majeur qui sont portées disparues et dont la vie est en danger imminent.

La ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, Marguerite Blais, en a fait l'annonce mardi à Joliette, l'une des trois MRC où auront lieu les projets-pilotes, les deux autres étant celles de la Vallée-de-l'Or, en Abitibi-Témiscamingue, et de Drummond, dans le Centre-du-Québec. »

Extrait de l'article du journal Le Devoir, 7 juin 2022

[Pour lire l'article, cliquez ici](#)



Québec lance trois projets-pilotes d'Alerte SILVER pour retracer les...

Ces alertes seront émises seulement sur les téléphones cellulaires et dans une zone géographique très localisée.

D Le Devoir / Jun 7

FICHE SANTÉ - LE REIKI, UN ART DE VIVRE

Après avoir travaillé une quinzaine d'années comme infirmière, j'ai ressenti l'appel du Reiki. Maintenant, je pratique dans une tradition japonaise comme maître de Reiki depuis 31 ans et j'ai un Centre depuis 30 ans. Je peux aujourd'hui témoigner des innombrables transformations, celles des autres et la mienne au fil du temps.

Le Reiki est un art sacré qui nous harmonise tant au niveau physique, mental, émotionnel et spirituel. Il nous soutient dans nos plus grands chaos et nos plus grandes métamorphoses. Le Reiki nous enseigne. Il nous permet d'accueillir le présent en observant ce qui se dissimule derrière nos multiples expériences à travers les hauts et les bas de notre quotidien.

Le Reiki est d'une grande simplicité. Il nous propulse en plein cœur du vivant, là où nous apprenons à suivre la voie du milieu et notre voie, en nous connectant à ce qu'il y a de plus sublime en nous. Il nous révèle notre infinie puissance et nous relie à notre sagesse innée. Il nous apporte le courage, la persévérance durant nos traversées les plus intenses. Le Reiki s'adresse à toutes celles et à tous ceux qui se sentent appelés.

Un soin de Reiki se donne sur une table à massage, par-dessus les vêtements, avec des positions de mains précises et dure environ une heure quinze. Recevoir un soin est un baume pour notre corps, notre âme et notre esprit. C'est un moment de douceur et de tendresse qui nous apaise, nous enveloppe, nous accompagne et nous aligne sur le chemin de notre vie.

Nous pouvons aussi suivre un atelier de premier degré, se donnant sur quatre demies journées, qui nous initie à cet art sacré et nous invite à pratiquer quotidiennement grâce à nos mains initiées. L'enseignement est transmis oralement et de façon traditionnelle. Notre intuition se développe, notre sommeil s'approfondit, des réponses émergent sagement nous indiquant la voie à suivre et nous pouvons de plus en plus ressentir la noble paix.

Tout est déjà en nous. C'est le temps de l'éveil et de reconnaître pleinement notre immensité. Nous avons tout ce qu'il faut pour nous recréer et saluer notre splendeur. Le Reiki nous interpelle à devenir des êtres de conscience et de présence. Il nous libère de nos anciens schémas mentaux, ouvre notre cœur et nous permet ainsi de reconnaître notre ultime beauté.

Je vous invite à expérimenter de merveilleuses découvertes avec ce nouvel art de vivre afin que le Reiki puisse vous combler d'une douce paix, de tendresse et de douceur en ces moments de grands défis, qui peuvent devenir des fenêtres d'opportunités exceptionnelles pour nous propulser à extraire le meilleur en nous!

Avec tout mon amour,
Suzanne Raynauld

LES
— ANGES —

NE SE VOIENT PAS,
MAIS NOUS SAVONS
QU'ILS EXISTENT.
ILS SONT À CÔTÉ DE NOUS
ET NOUS PROTÈGENT.
CE SONT DES PERSONNES QUI
NOUS ONT AIMÉS ET QUI
SE SONT ENVOLÉES
TROP TÔT.

- A.I

ESPRIT SPIRITUALITÉ

MÉTAPHYSIQUES