

AFPAD EXPRESS

ASSOCIATION DES FAMILLES DE PERSONNES ASSASSINÉES OU DISPARUES

ISSN 2369-9590 (Imprimé)

ISSN 2369-9582 (En ligne)

SEPT. 2020

Cafés-rencontres virtuels

Espace d'échange entre membres | Toutes régions confondues

Inscriptions obligatoires : andree.champagne@afpad.ca

Maximum 10 personnes par groupe, en ligne avec Zoom

Septembre

- **GROUPE DU MATIN**
Mardi le 15 septembre 2020
de 10 h à 11 h
- **GROUPE DE L'APRÈS-MIDI**
Mercredi le 23 septembre 2020
de 14 h à 15 h
- **GROUPE EN SOIRÉE**
Mercredi le 30 septembre 2020
de 19 h à 20 h

Octobre

- **GROUPE DU MATIN**
Mercredi le 14 octobre 2020
de 10 h à 11 h
- **GROUPE DE L'APRÈS-MIDI**
Mardi le 20 octobre 2020
de 14 h à 15 h
- **GROUPE EN SOIRÉE**
Mercredi le 28 octobre 2020
de 19 h à 20 h

<http://afpad.ca>

Siège social de l'AFPAD
1686, boul. des Laurentides, bur. 203
Laval (Québec) H7M 2P4

Sans frais siège social : 1 877 484-0404
Sans frais Québec : 1 855 770-0404
Courriel : administration@afpad.ca

Survivre à la mort violente de son enfant *par le chant*



J'ai perdu mon enfant dans un contexte de violence conjugale, il m'a été arraché par pure vengeance. Sa mort violente a transformé ma vie à jamais. Comment faire pour accepter son départ? Cela prendra probablement des années avant de pouvoir envisager une reconstruction partielle. Oui, partielle, parce que rien dans ma vie ne sera plus pareil. Je me force à réinventer mon monde, à réapprendre à vivre avec son absence.

Je ne pourrai plus faire confiance à la vie comme avant. Les relations avec des hommes seront toujours parsemées de méfiance. Comment refaire confiance si celui qui devait aimer et protéger son fils, notre enfant, a décidé de lui enlever la vie? Ma relation avec mes enfants survivants n'est pas simple. Je ressens toujours de l'anxiété face à l'éventualité que quelque chose de mauvais puisse leur arriver. Alors je les surprotège de façon démesurée. Je souffre quand ils souffrent et je ne réussis pas à faire autrement.

Je suis incapable de me détendre complètement, ni relaxer. Je suis continuellement en mouvement, en action. J'ai développé une obsession de devoir toujours bouger, pour ne pas avoir à penser pour remplir le vide de son absence. Je traverse les différentes étapes de ce deuil avec beaucoup de hauts et de bas.

Comment passer à travers ce deuil qui est le pire des deuils? Il y a des moments où je suis heureuse. Il y a des belles journées. Je me sens bien, surtout lors des randonnées dans les montagnes, en pleine nature. Il y a également les voyages qui m'aident et mes répétitions à la chorale. Le jour du concert, je chante en pensant à mon ange. J'ai une petite-fille magnifique qui est devenue mon rayon de soleil. Elle m'apporte tellement de joie. Je réussis à profiter de ces précieux moments. Heureusement, j'ai la chance d'être bien entourée par des belles personnes bienveillantes qui savent comment me consoler lorsque je vais moins bien.

Lorsqu'une tragédie familiale, impliquant de jeunes enfants, survient, je replonge immédiatement dans de douloureuses émotions et revis mentalement le drame qui a arraché mon cœur et mes entrailles. Je revis ce cauchemar et me sens complètement déstabilisée avec tous ces flashbacks qui me tourmentent et me font replonger dans une douleur sans nom en me rendant non fonctionnelle. C'est pour cette raison que je vis un jour à la fois sans trop planifier des choses pour le futur.

Avec le décès de mon bébé, je dois également apprendre à vivre avec le deuil de l'avenir. Tout ce que je planifiais pour lui, avec lui, les projets et les rêves n'existent plus. Alors comment pouvoir planifier mon futur? Trouver un sens à ma vie est très difficile depuis son départ. J'ai l'impression que tout est éphémère. Sa mort violente a transformé ma vie à jamais. Comment faire pour accepter son départ? Depuis ce moment, je reste en mode survie.

La mort ne me fait plus peur, car je sais qu'il sera là pour m'accueillir. Il m'envoie des signes de sa présence, qu'il est près de moi, plusieurs fois par jour. Et je suis convaincue qu'il veut me voir heureuse en nageant dans la sérénité. Il me manque tellement à chaque minute de mon existence... et tout ce qui me reste ce sont les souvenirs et l'amour éternel.

Chant choral

La musique et surtout le chant choral m'ont permis d'alléger ma souffrance après la perte traumatique de mon petit Adam. La première année après son décès, je vivais comme sur un pilote automatique, dans un rêve ou plutôt dans un affreux cauchemar. Pendant cette année-là, je me suis investie dans tous les projets choraux qui s'offraient à moi. Les répétitions étaient des moments qui me permettaient d'oublier l'inacceptable et m'aidaient grandement à ressentir un peu de légèreté et de joie. Le seul fait de devoir sortir et me déplacer pour mes répétitions me permettait de sortir de cette torpeur dans laquelle je vivais presque continuellement et m'empêchait ainsi de sombrer.

C'était ma principale source de bien-être, une forme thérapeutique de méditation et de prière qui m'a aidée à diminuer les symptômes du stress post-traumatique. C'était magique, à un tel point que j'avais l'impression de flotter dans un espace-temps et qui m'approchait de mon bébé. J'ai chanté dans les églises, surtout des œuvres sacrées, de nombreux Requiem (messes pour les défunts) de différents compositeurs que je dédiais à mon enfant. Et je vais continuer de chanter, car cela m'apporte un bien immense.



Marta Rzepkowska

Mère d'Adam Zembowicz,
assassiné en 2015

Accompagner l'enfant

qui vit un deuil

La période actuelle de pandémie ne devrait pas avoir d'impacts sur la communication qu'on a avec les enfants qui vivent un deuil. Par contre, la période de pandémie fait en sorte qu'ils sont moins en contact avec des gens qui pourraient les aider. De plus, ils ont moins de contacts physiques avec les gens qu'ils aiment et peut-être n'ont-ils pas vécu la maladie, la fin de vie et même les rites funéraires. L'isolement et le changement dans les relations sociales est effectivement la grande conséquence de la COVID-19 sur nos jeunes. Que faire alors? Utilisez plus que jamais le téléphone, les moyens technologiques et demandez à l'enfant à qui il voudrait parler. De mettre à disposition des photos, des vidéos, des souvenirs et même des coussins faits avec les vêtements de la personne décédée ont plus que jamais leur importance. Soyez créatifs même en période de pandémie le deuil a toute son importance.

Le concept de mort en est un qui est complexe et pour qui la compréhension se développe au fil du temps. Les enfants ne comprennent pas la mort comme des adultes, c'est pourquoi il est nécessaire de porter attention au choix des mots utilisés lorsqu'on doit annoncer un décès ou parler de la mort. Pourtant, bien qu'il soit important d'aborder le sujet avec les enfants, parler de la mort demeure tabou et on préfère souvent l'éviter. Cependant, les enfants ont tout autant le droit de comprendre et de savoir les circonstances du décès d'un proche s'ils en ont besoin. Voici donc quelques pistes pour outiller les adultes concernant le deuil d'un enfant.

ACCOMPAGNER LE JEUNE

Il est facile de projeter nos réactions et émotions d'adulte au niveau du deuil en pensant que les enfants le vivent nécessairement de la même manière. Toutes personnes incluant les enfants vivront un deuil de façon unique. Il faut donc oser demander à l'enfant comment il va, de quoi il a besoin et s'il a des questions. Il faut aller à la rencontre de celui-ci non en pensant pour lui, mais plutôt en écoutant vraiment comment il le vit. L'enfant tout comme l'adulte demeure l'expert de son propre deuil et bien qu'il ne l'exprime pas de la même façon, il est capable de comprendre qu'il a des réactions différentes liées à ce deuil. L'important, c'est qu'il sache qu'il a des gens autour de lui pour en parler s'il le désire ou pour se changer les idées. Respectons également le rythme de l'enfant qui ne souhaite pas aborder le sujet. Certains ne ressentiront pas le besoin de poser des questions ou d'en parler, il se peut que ce besoin surgisse beaucoup plus tard et ce n'est pas nécessairement inquiétant.

L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS

Il n'est pas toujours évident de mettre des mots sur ce que l'on vit et on oublie parfois que les façons de s'exprimer peuvent être diverses. Les mots ne sont parfois pas suffisants et les en-

fants étant en plein apprentissage des émotions peuvent avoir de la difficulté à exprimer ce qui est ressenti. Il faut donc user de créativité et aller plus loin que le simple « comment ça va ? ».

On peut donc lui demander de quantifier son bien-être sur 10 à l'aide d'un thermomètre et lui demander de quoi il aurait besoin pour être à 10/10, 10 étant l'état parfait. L'enfant pourrait également participer en agrémentant le thermomètre d'émotions ou autres dessins.

Le dessin aide également à comprendre ce qu'il peut ressentir en lien avec son deuil. Si c'est difficile de le dire, on peut lui offrir ce moyen. Laisser des feuilles et des crayons à disposition dans la maison en lui disant qu'il peut dessiner ce qui se passe dans sa tête peut être une bonne façon de laisser l'opportunité au jeune de s'exprimer quand il en a besoin au moment où il en a envie. Il faut néanmoins faire attention, l'interprétation d'un dessin est seulement valide au moment où il a été fait et avec l'enfant, il vaut donc mieux reprendre ce qui a été fait le plus rapidement possible si on s'inquiète de ce qui a été dessiné. À l'aide du dessin, on peut poser des questions, valider des interprétations et pousser la réflexion avec l'enfant.

Enfin, bien qu'on se montre disponible pour répondre aux questions de l'enfant, l'entourage est bien souvent également touché par ce deuil. Les enfants par peur d'inquiéter ou de faire de la peine n'oseront pas toujours se référer à l'entourage immédiat. Si c'est plus difficile de poser ses questions ou de nommer comment il se sent de vive voix, il peut être bien de proposer à l'enfant d'écrire dans un journal ou de laisser une boîte à questions à sa disposition. Il est parfois plus facile d'écrire que de nommer. Par la suite, il est également possible d'avoir une discussion avec l'enfant s'il en ressent le besoin. Parfois, le simple fait de donner ce moyen d'expression à l'enfant peut être suffisant.

Les moyens d'expression sont variés et seront différents pour chacun. C'est pourquoi il faut d'abord être un accompagnateur et valider avec l'enfant ce qui peut être aidant ou pas. Les suggestions ci-dessus sont des idées parmi tant d'autres, les possibilités sont infinies. Toutefois, il arrive parfois que ce ne soit pas suffisant et que les besoins de l'enfant nécessitent une aide professionnelle. Si vous vous questionnez ou avez des inquiétudes quant aux réactions de l'enfant, n'hésitez pas à vous référer à des professionnels.



L'organisme Deuil-Jeunesse peut répondre à vos questions par téléphone ou par courriel.

1 855 889-3666 | info@deuil-jeunesse.com

Avancer simplement

Conférence avec Pierre Lavoie

Objectifs

Parfois les choses qu'on ne peut changer, finissent par nous changer. Faire appel au potentiel le plus élevé de l'humain, c'est celui de transformer une tragédie personnelle en défi, une souffrance en réalisation humaine.

Détails

Date : le jeudi 8 octobre 2020

Heure : à 19 h

Lieu : Hôtel du Jardin (salle Maria Domaine)

Adresse : 1400, boul. du Jardin, St-Félicien

Billets

Coût : 15 \$ par personne

Achat par carte de crédit : <http://afpad.ca/pierrelavoie2020>

Virement Interac à l'adresse courriel : administration@afpad.ca

Informations supplémentaires : 1 877 484-0404

Commanditaires

Nous tenons à remercier les nombreuses entreprises et les donateurs privés qui ont généreusement accepté de soutenir l'organisation de cette soirée-conférence :

Le 8 octobre
2020 à 19 h

PRÉSENTÉ PAR



Tous les profits de cette conférence seront versés à l'AFPAD, dans un fonds spécial pour les activités de soutien des membres de la région du Lac-Saint-Jean.



Parler justice est bien, mais y avoir accès est une autre paire de manches!

Au fil des ans, plusieurs mouvements et associations ont vu le jour pour dénoncer les injustices et essayer de faire changer les choses. Ils sont extrêmement utiles pour guider les gens et les accompagner. Dans certaines circonstances, cette aide n'est plus suffisante et il faut avoir recours à un avocat. Qui dit avocat, dit argent. Comme vous, ces professionnels doivent gagner leurs vies. Mais qu'en est-il pour les gens qui sont moins bien nantis? Comment avoir accès à la justice?

Dans un premier temps, vous pouvez vous adresser à la Commission des services juridiques. Cette aide juridique est un service juridique public offert gratuitement ou moyennant une contribution aux personnes financièrement admissibles. La personne qui désire recevoir les services doit adresser une demande au bureau d'aide juridique le plus près de son lieu de résidence. Nous vous conseillons d'appeler et de prendre rendez-vous avant de vous rendre à votre bureau local ou d'aller consulter leur site sur la Commission des services juridiques à l'adresse suivante : <http://www.csj.qc.ca/commission-des-services-juridiques/nous-joindre/bureaux-d-aide-juridique/fr>

Voici certains critères d'admissibilités :

- Le revenu annuel (toutes les sources de revenus)
- La situation familiale (conjoint, enfants, etc.)
- La valeur de certains biens (maison, REER, etc.)
- Les liquidités (économies, placements, etc.)

Si vous êtes prestataire de l'aide de dernier recours, vous êtes automatiquement admissible à l'aide juridique gratuite.

Pour les victimes d'harcèlement au travail ou de violences sexuelles, il y a aussi les services juridiques gratuits offerts par JURIPOP qui peuvent vous conseiller dans tous les domaines de droits. Ils vous réfèrent à des avocats partenaires pour les premières étapes d'un dossier soit la mise en place et les conseils juridiques à l'exception de la rédaction des procédures judiciaires et la représentation. <https://juripop.org/>

Vous pouvez également vérifier avec votre police d'assurance habitation (maison et logement), car certaines compagnies d'assurances incluent un service de frais juridiques. En voici quelques-unes : La Capitale, Intact, Industrielle Alliance assurance juridique, etc.

Ces compagnies offrent un remboursement d'environ 105 \$ de l'heure pour un avocat ou bien des montants forfaitaires selon le litige. Par contre, certaines compagnies d'assurance offriront seulement une assistance juridique qui sera plutôt une consultation téléphonique avec un professionnel juridique.

Malheureusement, si vous n'avez pas accès à un programme d'assistance juridique, les avocats qui ont l'habitude de représenter les victimes et les citoyens peuvent s'adapter à votre condition financière en offrant une facturation forfaitaire, à pourcentage ou hybride, donc un peu des deux.

Donc devant un problème juridique, contactez un organisme sans but lucratif comme l'AFPAD qui peut vous diriger et vous épauler. Si cela ne suffit pas, vérifiez si vous avez accès à des services gratuits ou de l'assistance qui peut payer en partie les dépenses. Mais surtout, n'abandonnez pas!

« L'injustice est muette, et la justice crie. »
- Jean de Rotrou



Me *Sophie* Mongeon

en collaboration avec *Mélanie* Patenaude

DESROCHES
MONGEON
AVOCATS

GAGNER VOS
BATAILLES.
ON Y TRAVAILLE.

514 596-1110 • 1-855-MAÎTRES
4350, rue Beaubien Est.
Montréal QC, H1T 1S9
☎ 514 596-1532
desrochesmongeonavocats.com

Vivre un drame

Impact sur les milieux de travail

C'est le 6 décembre 2018 que l'impensable est survenu.

Ma sœur venait d'être portée disparue au Mexique. Sous le choc, j'ai pris quelques jours de congés afin d'assurer les communications avec l'école de mes neveux, aviser l'entreprise où ma sœur travaillait, aller chercher de l'aide auprès de son PAE (programme d'aide aux employés), lien avec Affaires mondiales, etc.

Le 13 décembre, on nous annonçait qu'elle avait été retrouvée, sans vie, sur le terrain de golf de l'hôtel où elle séjournait. Tout porte à croire qu'elle aurait été assassinée par son ami de cœur qui était revenu au pays avant la fin du voyage et qui s'était enlevé la vie.

Ce fut une telle douleur, de l'incompréhension et tout un choc. Je me suis vite rendu compte que j'étais sur le pilote automatique. Mon médecin m'a mise en arrêt de travail. Les efforts pour le rapatriement de son corps au Québec, le manque de support et d'information, en fait, c'est moi qui devais m'occuper de tout. J'étais brûlée. De plus, l'inadmissibilité aux indemnités prévues par l'IVAC, puisque cet événement tragique est survenu hors Québec, nous rendait aussi la vie difficile.

Les complications de son rapatriement, les funérailles à organiser ont pris la majorité de mon temps. Après les funérailles (3 mois après le drame), je me suis dit « la vie continue et je dois reprendre une vie normale ». J'ai donc effectué un retour progressif. J'ai consulté mon médecin, qui a autorisé mon retour malgré son scepticisme quant à ma capacité de retourner à si court terme compte tenu de ce que j'avais vécu.

Deux mois plus tard, je retombais.

Pour l'avoir vécu en tant que proche de victime et étant aussi CRIA (conseillère en relations industrielles agréé), je me suis donné cette mission de vous partager mon vécu et également les meilleures pratiques à utiliser si une telle situation survenait dans votre milieu de travail.

Type de deuil

Un deuil est quelque chose de terrible à vivre, que ce soit une perte due à la maladie ou un accident imprévu, etc. Selon les statistiques, un deuil dans ces circonstances dure de 1 à 3 ans. Dans le contexte de mort violente, 3-5 ans et dans le cas d'un homicide près de 7 ans.

Si dans la majorité des entreprises, un PAE existe et il faut surtout l'utiliser, pour la personne impactée par le drame, mais aussi pour l'entreprise.

Chaque personne va vivre ce choc de façon différente, mais il existe certains points en commun.

Que risque-t-il de se passer pour la personne endeuillée au cours des semaines, et même des mois qui suivent le drame?

Elle peut vivre :

- Un état de stress post-traumatique et tous les troubles qui y sont rattachés.
- De l'irritabilité et des difficultés relationnelles.
- De la tristesse soudaine.
- Une performance altérée (capacité de concentration affectée, mémoire moins efficace, capacités cognitives ne suivent pas).
- Une perception d'échec, de ne pas être à la hauteur, de ne pas être comme avant le drame.
- Une perte de sens de la vie.
- Et plus.

Comme professionnels RH, que pouvez-vous faire pour bien accompagner la personne pour permettre la réussite d'un retour au travail après un drame?

Je le redis, il ne faut pas hésiter à aller chercher de l'aide auprès de votre PAE et lire sur le sujet (voir guide plus bas).

Dès l'annonce, il faut se montrer empathique et surtout humain et compréhensif. Il est inutile de faire sentir une certaine culpabilité à la personne, ceci ne fait qu'empirer la situation.

Vous devez offrir vos sympathies et votre support à la personne impactée.

Il faut s'assurer que la personne utilise les services du PAE et surtout qu'elle obtienne l'aide requise.

SI LA PERSONNE RESTE AU TRAVAIL

Vous pouvez discuter avec cette personne sur la possibilité d'aménager son horaire de travail, ses tâches et ses responsabilités. Vous pouvez vous montrer plus flexible quant à la performance attendue. Il est important de se montrer bienveillant.

S'IL Y A ABSENCE

Vous devez garder le contact avec la personne, non dans un but de lui donner de la pression, mais davantage dans un but de soutien, sentir que son emploi est là en attendant qu'elle se sente mieux. Vous pouvez établir avec elle la fréquence de ces contacts.

AVANT LE RETOUR AU TRAVAIL

1. Avec la personne endeuillée

Vous pouvez organiser une rencontre avec cette personne, vous lui demandez comment elle voit son retour, comment vous pouvez l'accommoder. Il va sans dire que cette personne pourrait avoir de la difficulté à exprimer ses besoins. Il faut l'aider en ce sens.

Voici ce qui est suggéré :

- Horaire adapté, plan de retour progressif au travail.
- Tâches et charge de travail adaptée pour un certain temps.
- Être flexible quant à la performance attendue de la personne.
- Des rencontres fréquentes afin de s'assurer que tout se passe bien.
- N'hésitez pas à réajuster au besoin.

2. Avec son entourage (supérieurs immédiats, collègue, clients, etc.)

Il est important également de préparer ses collègues pour le retour au travail. Certaines personnes seront très maladroites sans le vouloir dans des cas similaires. Elles éviteront la personne pour ne pas faire face à l'innommable. Il faut sensibiliser ses collègues sur l'intensité du choc vécu et des possibles changements chez la personne. Il faut aussi les informer de ce que l'on s'attend d'eux.

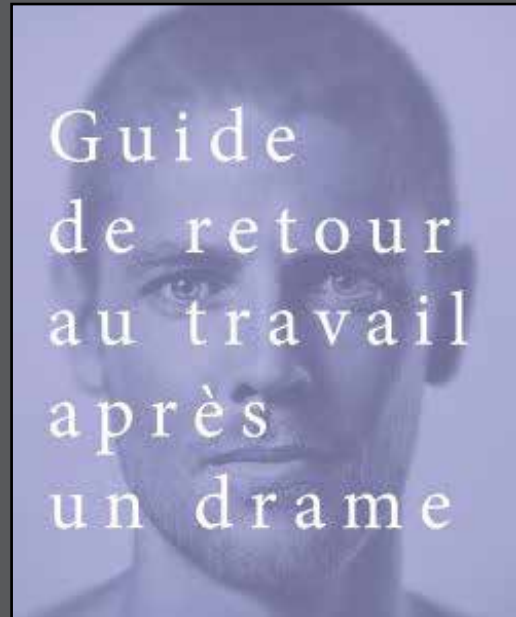
Le « Guide de retour a travail après un drame » publié par l'Association des familles de personnes assassinées ou disparues (AFPAD) est une publication remplie de conseils pour vous sensibiliser à ce type de situation et surtout quoi faire et ne pas faire quand une telle épreuve touche un de nos collègues.

De plus, il existe également un guide pour le retour à l'école après un drame. N'hésitez pas à vous en procurer.



Annie St-Onge

Soeur de Christine St-Onge,
assassinée en 2018 et
administratrice à l'AFPAD



Depuis la création de l'AFPAD, nos membres décrivent régulièrement le défi que représente le retour à l'emploi à la suite de l'homicide ou la disparition de leur proche. Non seulement le travail représente une réalité financière nécessaire, mais également le quotidien qui habite un travailleur. Présenté dans un format pratique, le « Guide de retour au travail après un drame » s'adresse aux employeurs, services des ressources humaines, syndicats, professionnels et intervenants du milieu, collègues, ainsi que les travailleurs de retour en emploi.

GRATUIT

Copies papier disponibles sur demande au 1 877 484-0404 ou à administration@afpad.ca

Disponible en ligne (PDF) à <http://afpad.ca/documentation/guide-retour-emploi/>

Témoignage

Ce drame débute à la mi-août 2016 lorsque ma fille Marie-Claude me rend visite. Elle est toute belle, jolie robe, nouvelle coupe de cheveux, bien maquillée. Elle est resplendissante! En y repensant, je crois qu'elle est venue me faire ses adieux.

C'est le 18 août 2016 qu'elle sera vu vivante pour la dernière fois. Elle avait 39 ans. Sur la table de la cuisine son testament, son portefeuille avec ses cartes de crédit, cartes de guichet, \$20.00, ses appareils auditifs et une carte de condoléances adressée à ses proches ou elle écrit des remerciements à ceux qui l'avaient supportée. Mais en ce qui la concernait, elle arrêta de lutter.

Ce fut comme un coup de masse dans le front. Le geste tant redouté elle l'a actualisé. Mais où est-elle ? C'est la question qui reste sans réponse. Bien sûr l'angoisse est là. La culpabilité... Comment n'ai-je pas vu ça? Elle allait si bien la dernière fois. L'impuissance, qu'est-ce que je peux faire, où chercher? Les nuits sont longues et agitées le cerveau en ébullition.

L'enquête policière suit son cours, les recherches, les chiens pisteurs, les caméras de surveillance, les témoignages de ses amis, de la famille et des connaissances. L'enquêteur me téléphonait tous les jours pour me tenir au courant des recherches en cours mais rien... aucune piste...

Ce que j'ai trouvé difficile, c'est que ma fille étant majeure et sans conjoint, je n'avais aucune procuration pour m'occuper de ses affaires. Je fais quoi de son appartement, de son auto, de ses comptes à payer, etc.? C'est l'incertitude, va-t-elle revenir? Est-elle vraiment morte? Toutes ces questions et bien d'autres. Ce sont des questions terre à terre et essentielles qui n'ont pas leur place, il me semble, dans ce flot d'émotions qui m'habite. Même l'enquêteur ne savait pas comment m'aider dans ce domaine.

En cherchant sur Internet j'ai trouvé l'AFPAD qui m'a aidée à communiquer avec un avocat pour obtenir une tutelle à l'absent pour pouvoir gérer les biens de ma fille. Mais après avoir discuté de la situation avec l'avocat, il me dit que j'ai suffisamment d'éléments

pour demander un jugement déclaratif de décès. J'ai trouvé ces démarches très difficiles et longues, car il faut bâtir un dossier pour que le juge arrive à la conclusion du décès de la personne disparue. J'avais l'impression de tuer ma fille. QUELLE HORREUR!

Le temps, le temps qui parfois nous semble un ennemi, c'est lui pourtant qui nous permet d'entrer dans le processus du deuil.

J'ai aussi 2 garçons, 2 belles filles, 3 petits-enfants et un mari, qui n'est pas le père de Marie-Claude. Ils sont là bien vivants, je ne peux pas me laisser mourir. Nous nous soutenons.

Les amis aussi s'informent, mais je sens un malaise. Personne ne sait quoi dire dans ces circonstances, car c'est une disparition mais aussi un suicide. La santé mentale... ou maladie mentale, encore beaucoup de tabous... Ils ne veulent pas me blesser, ils sont sans mots et peïnés.

La tentation de s'isoler est grande, car qui peut comprendre, seul le cœur sait qu'il a du chagrin. Le travail m'a aidé à me sentir utile et à m'occuper plutôt que de me torturer l'esprit avec toutes les questions sans réponses. Je suis membre d'une chorale depuis plusieurs années et chanter me fais du bien, c'est mon moment juste pour moi à chaque semaine.

C'est difficile de faire son deuil, je n'ai pas de corps, pas de cendres, pas de cérémonie. Mais cependant j'ai une espérance. Je suis une personne croyante, j'ai foi en Dieu qu'il garde Marie-Claude dans sa mémoire. Il sait lui combien elle souffrait et son désir est de la ramener à la vie grâce à la résurrection. C'est ce qu'il promet en actes 24:15 : « Il va y avoir une résurrection tant des justes que des injustes ».

Un enfant, qu'il soit petit ou grand, reste toujours dans le cœur d'une maman.

Louise Faucher

Mère de Marie-Claude Hébert,
disparue depuis le 18 août 2016

Remerciements

Merci!

Chronique bénévolat Remerciement à Dany Brodeur

Nous remercions Dany Brodeur qui s'implique comme ambassadrice des déjeuners-causeries de la région de la Mauricie depuis 2015. Elle est une femme à l'écoute des autres et soucieuse de leur bien-être. Travailleuse autonome et coiffeuse de métier, son sourire et son charisme reflètent sa bonté.

Grâce à sa douceur et sa grande empathie, les familles de la Mauricie ont la chance de se réunir dans une ambiance de respect et de sérénité. Merci Dany du temps que vous partagez auprès des familles de votre région : l'AFPAD et les membres vous en sont reconnaissants.



Photo de Dany Brodeur en compagnie de Yoan (gagnant de La Voix) croisé par hasard lors d'un déjeuner en 2019.

Merci!

Appui du député de la Pointe-de-l'Île



L'Est de Montréal a subi plusieurs chocs dans la dernière année avec des meurtres qui n'ont laissé personne indifférent. Le secteur de Pointe-aux-Trembles a particulièrement connu une violence intrafamiliale révoltante à l'intérieur d'une courte période, ce qui a mené à une prise de conscience collective à propos de la violence conjugale et les troubles de santé mentale derrière la porte de nos voisins. C'est dans ce cadre que Mario Beaulieu, député de la Pointe-de-l'Île, a généreusement offert un appui financier à l'AFPAD pour nous soutenir dans nos démarches auprès des proches de victimes et nous le remercions sincèrement.

Un adieu dans la résilience

Il y a quelques mois, une grande amie de l'AFPAD s'est éteinte. Marie-France Raymond, psychologue et orthopédagogue, souffrait d'un cancer déjà en stade avancé lorsqu'elle a pourtant décidé de mettre tous ses efforts sur notre guide « Retourner à l'école après un drame ». Elle s'est envolée le 6 avril dernier, en pleine pandémie donc incapable d'avoir à ses côtés toutes les personnes qui avaient pourtant promis de l'accompagner jusqu'au dernier souffle. Cet article, qui parle de résilience, est en son honneur mais surtout pour la remercier d'en avoir eu suffisamment pour nous relever d'une promesse devenue impossible à tenir.

Tout au cours de son travail sur le guide, elle nous a cité un auteur peu commun, Boris Cyrulnik, un grand neuropsychiatre français. On lui doit une fière chandelle dans le monde des sciences sociales puisqu'il est l'un de ceux à qui l'on attribue le fameux principe de résilience qui, affirme-t-il, peut permettre aux individus de renaître de leur souffrance. En tout et pour tout, il a écrit 18 livres qui se sont vendus à plus de deux millions d'exemplaires à travers le monde.

De par son parcours personnel, Cyrulnik est l'exemple même de ce concept. Né à l'aube de la guerre en France en 1937 dans une famille juive qui eut tôt fait de subir les atrocités du nazisme, ses parents sont envoyés dans le tristement célèbre camp de concentration de Auschwitz duquel ils ne survivront pas. Pour lui éviter le même sort, ils l'avaient laissé dans une pension qui, au cœur de cette guerre sans merci, dû se résigner à le confier à l'Assistance publique.

Le destin lui avait alors semblé favorable quand une institutrice le recueillit pour le cacher chez elle. Mais le 10 janvier 1944, alors que le bambin n'avait que sept ans, les Allemands firent une rafle et l'amènèrent à la grande synagogue de Bordeaux en compagnie de plusieurs autres prisonniers. Futé, le garçonnet s'est alors caché dans les toilettes, évitant ainsi la déportation vers un camp de la mort. Par la suite, il fût pris en charge par un réseau qui le plaçât comme travailleur de ferme, sous le faux nom de Jean Laborde. Il y resta jusqu'à la libération. Il affirmera plus tard que c'est cette expérience traumatisante qui l'aura poussé à faire des études en médecine, puis à se spécialiser en psychiatrie.

Marie-France aimait ouvrir ses livres au hasard et en citer simplement des passages. Elle pensait que toute personne traversant des épreuves pouvait y trouver une source de réflexion et si possible d'apaisement. Et comme elle savait pertinemment que les individus souffrant de choc post-traumatique ou de deuil compliqué n'avaient pas nécessairement la concentration suffisante pour lire de grands bouquins, elle disait que parfois, il ne suffisait que d'une phrase ou deux... et de refermer le livre jusqu'à une prochaine fois! Alors, juste pour le plaisir, nous avons tenté l'expérience.

Voici quelques phrases sur lesquelles nous sommes tombés, simplement comme ça au hasard. En espérant qu'elles puissent semer un germe d'espoir...

Puisse ces phrases être bénéfiques pour ceux qui doivent se relever d'un drame!



*Boris Cyrulnik. Crédit photo
© AFP / ULF ANDERSEN /
Aurimages*

Louise-Marie Lacombe

Recherchiste en affaires et programmes de justice



On peut s'abandonner à la souffrance, rechercher l'indifférence ou faire une carrière de victime. Ces solutions sont anti résilientes puisque tout projet de développement sera arrêté. À l'opposé, faire quelque chose de sa souffrance, se servir de la contrainte à comprendre pour la transcender et en faire un projet social ou culturel constitue un tremplin vers la résilience.

Triompher d'une souffrance infligée par d'autres hommes entraîne un travail de récit compliqué, puisque non seulement on doit surmonter le réel de la blessure, mais en plus il faudra trouver un sens à l'intention de l'autre et à son désir de nous détruire.

Ce n'est pas grâce à la biologie que les êtres humains sont forts.

Le chaos invente sans cesse des vies imaginées.

Le traumatisme est trop souvent explicatif. Quand on lui attribue tout ce qui arrive par la suite, quand on éclaire trop un événement tragique, on met dans l'ombre le développement.

Lorsque les parents sont blessés, ce n'est pas la blessure qu'ils transmettent, c'est la manière dont ils affrontent leur meurtrissure.

Je suis celui à qui est arrivée une blessure incroyable. Je suis devenu le héros intime du roman de mon existence. Je sais mieux que quiconque ce qui m'est arrivé et comment j'ai combattu cette souffrance infligée. Je suis passé de la confusion à la clarté



C'est la conquête de l'autonomie qui mène à la résilience.

Une personne sur dix ne parviendra pas à se débarrasser de son psycho traumatisme. Ce qui veut dire que les autres, en se débattant et en s'engageant, seront parvenus à recoudre leur personnalité déchirée et à reprendre place dans l'aventure humaine.

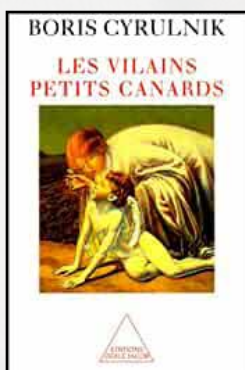
Le raccommodage de la déchirure nécessite une cascade de rencontres.

Quand on se tait, on meurt encore plus. Mais quand on témoigne, on fait taire.

La reconstruction côtoie l'angoisse et l'épuisement. Mais qui a dit que la résilience était un chemin facile?

L'attitude résiliente consiste à se demander; qu'est-ce que je vais faire de ma blessure?

L'événement qui provoque une souffrance un jour, peut être utilisé pour créer du bonheur un autre jour.



Le papillon qui volette dans un monde aérien n'a plus rien à partager avec la chenille qui rampait par terre. Il en est pourtant sorti et continue l'aventure. Désormais, la résilience change d'univers.

Le banal disparaît quand on a connu l'extrême.

Quand on étudie la longue durée d'une existence, on peut prédire... des surprises!

La fantaisie constitue la source interne la plus précieuse de la résilience.

Quand l'action douloureuse de la perte provoque la rage de réparer, la créativité devient une bienheureuse contrainte.

L'action est aussi un mode de créativité.

Pourquoi faire un don à l'AFPAD?



*Ma conjointe
a été assassinée
et ce crime est
non résolu...*

JE DOIS MAINTENANT
APPRENDRE À SURVIVRE
À CETTE TRAGÉDIE

“ Impossible d'exprimer en quelques mots la douleur et la peine vécues depuis l'assassinat de mon amoureuse. Cette douleur qui peut revenir en un instant et qui sera sûrement présente pour le reste de ma vie, telle une cicatrice sur mon cœur. J'ai décidé de poursuivre mes rêves, d'aimer la vie autant que j'ai souffert la vie. J'ai réussi à surmonter l'absence de vérité pendant plus de 20 ans, les nombreuses questions toujours sans réponse, qui font tellement souffrir intérieurement et qui empêchent aussi d'être le vrai soi.

- Témoignage d'un homme dont la conjointe a été assassinée par un inconnu; ce meurtre a enfin été élucidé après 20 ans



Association des
Familles de
Personnes
Assassinées ou
Disparues

Grâce à votre générosité, l'AFPAD offre des services depuis près de 15 ans à ces personnes qui ont perdu un être cher à la suite d'un homicide ou d'une disparition, afin d'améliorer leur qualité de vie au niveau psychologique, émotionnel, financier et social.

Votre don fait cheminer un deuil

Je fais un don Général Corporatif À la mémoire de : _____

Mode de paiement Chèque Visa MasterCard Au montant de : _____ \$

Numéro de carte : _____ Date d'expiration : _____ Code de sécurité : _____

Prénom : _____ Nom : _____

Adresse postale : _____

Courriel (obligatoire pour dons par carte de crédit) : _____

Veuillez libeller votre chèque à l'ordre de « **AFPAD** ».
Retournez ce coupon au : 1686, boul. des Laurentides, bur. 203, Laval (Québec) H7M 2P4
L'AFPAD est un organisme de bienfaisance reconnu auprès de l'Agence du Revenu du Canada (830461141RR0001)

Don en ligne :
<http://afpad.ca/don>