

Le réseau des CAVAC est relativement jeune dans l'histoire du Québec. Si les 7 plus anciens (Québec, Montréal, Outaouais, Saguenay, Bas-Saint-Laurent, Laval, Mauricie, Montérégie, etc.) ont dépassé 25 ans d'existence, les 9 autres n'ont pas encore atteint le quart de siècle.

Le réseau s'est quand même beaucoup développé au cours des décennies, offrant des services en plus grande proximité sur son territoire. Il est indéniable que le chemin parcouru est considérable, et cela persiste. Tout récemment, avec le système de référence policière, il a pris une tangente importante, au bénéfice de toutes les victimes d'actes criminels.

Les corps policiers ont toujours été parmi les plus proches partenaires des CAVAC, sans que nous soyons nécessairement présents en leurs murs, sauf quelques exceptions. Le système de référence policière actuel, qui prévoit des personnes agentes d'intervention à l'intérieur des corps de police, a grandement changé la donne.

Né à partir d'expériences devenues pilotes depuis la fin des années 2000, à Montréal, en Estrie, à Québec et ailleurs, une évaluation des résultats a été menée par L'ÉNAP, qui a conduit à généraliser et même institutionnaliser le service. Aujourd'hui, une majorité de CAVAC ont des personnes intervenantes œuvrant au sein de corps policiers municipaux et provincial (SQ).

Si les résultats probants ne font plus de doute chez les corps policiers comme chez les CAVAC, les organismes communautaires partenaires ne sont pas encore en mesure d'en dire autant. Il faut dire que l'expérience est récente, et nécessite encore une période d'adaptation.

Cette transition pose donc un défi pour tout le réseau des CAVAC, soit de continuer à travailler de concert et en complémentarité avec les organismes partenaires du milieu.

Qui plus est, il est même convenu dans les orientations qui sont données par le ministère de la Justice du Québec que chacun des CAVAC signe des protocoles de collaboration avec les organismes partenaires du milieu. Cette orientation est fort bien reçue par le réseau des CAVAC qui veut maximiser la concertation avec les partenaires communautaires.

La concrétisation de cette orientation constitue un défi dans la mesure où cela va forcément nécessiter un réexamen de nos pratiques communes pour viser une efficacité et une complémentarité des nombreux services essentiels que nous rendons aux victimes d'actes criminels.

Il m'apparaît que le rapprochement de la dernière année entre l'AFPAD et le Réseau des CAVAC est une manifestation concrète de la concertation et la complémentarité des services que nous comptons offrir aux victimes d'actes criminels. Nous en sommes tous très heureux et nous souhaitons que ça continue !

Fort de cette lancée, je vous souhaite, à toutes et à tous, une bonne année 2016 !

Robert Caron

Directeur général

CAVAC de la Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches



LES BIENFAITS DU YOGA ET LA SOUFFRANCE

La souffrance ne se quantifie pas. Elle est personnelle à chacun. Il y a les gens. Il y a les situations et la façon dont on y réagit. Lors d'une rencontre avec des membres de l'AFPAD, j'ai fait la connaissance de gens extrêmement courageux face à une obligation de comprendre l'incompréhensible pour pouvoir continuer. J'ai été touchée parce que sensible, très, connaissant dans un simple et autre parcours de vie, ma propre souffrance, qui ne se quantifie pas et j'oserais même dire ne se compare pas, puisque qu'elle existe, c'est tout. J'y ai vu beaucoup de solidarité, beaucoup de vérité et de force, heureuse d'avoir pu assister et partager avec vous tous ces choses produites cette même journée, soit le 12 décembre 2015. J'ai de la peine à la nommer, cette petite Cédrika Provencher, enfin retrouvée, ce qui permettra de poursuivre dans un processus de deuil, ses courageux parents. De poursuivre, puisque la vie existe encore. Sincères condoléances à vous tous, qui avez la force d'être en vie devant la souffrance imposée, forcément par de la souffrance.

J'enseigne le Hatha Yoga... qui aurait cru? Je ne fais pas que ça. La souffrance se ressent, pour ma part, au niveau des émotions. Et bien que ces émotions existent, nous ne sommes pas qu'elles. Je connais aussi la dépendance, exutoire tellement facile, tellement apaisant, mais combien autodestructeur...

En yoga, j'apprends la modération, l'acceptation de ce qui est; j'apprends que la résistance ne sert à rien, d'où l'importance de la souplesse, puisque la vie est un mouvement, que rien n'est permanent, sauf l'impermanence des choses.

J'y apprend à lâcher prise, à avoir confiance et à abandonner le sort à plus grand que soi, devant un sentiment profond d'injustice. En yoga, j'ai appris et apprend encore à vivre mes forces et mes faiblesses, en les observant, sans jugement, dans la non-violence et la bienveillance. J'y découvre la connaissance de soi, la conscience de la vie qui m'habite et qui observe, à travailler envers soi avec la meilleure intention et à parvenir à l'attitude la plus juste possible, dans mes intentions, mes paroles et mes actions, en harmonie avec tout ce qui me constitue, dont l'envie parfois de pleurer, d'être en colère, d'être agitée et en déséquilibre total, dans la vérité, puisque nous sommes non seulement un corps qui ressent les choses par la perception des sens, mais aussi des êtres intuitifs, créatifs, capable de construire, d'évoluer et d'aller de l'avant, puisque nous avons, malgré les drames de la vie, la chance d'être vivants.

En yoga, on pratique entre autre le non-attachement, pas le détachement, non. Le contentement et la satisfaction sont aussi fortement sollicités par l'acceptation. Il m'est impossible de vous décrire ce que j'ai à vous dire sur ce sujet en quelques lignes, mais je me permets de vous en faire part de la façon la plus brève, mais la plus complète possible, par amour, par compassion, par empathie, parce que cet outil m'a menée ici, au-delà de mes émotions et de ma souffrance, afin d'aimer, d'aider, de partager et de contribuer, à être au service de l'autre, puisque (ah oui!) je suis serveuse depuis les 15 dernières années et longtemps je m'y suis sentie servante... Comme je disais plus tôt, il y a les gens et les situations et la façon dont on y réagit.

À partir du moment où nous sommes conscients nous avons le choix. Ce travail pour moi maintenant, c'est être au service de l'autre, au-delà du plan matériel proposé par la perception des sens, avec gratitude devant la vie de me donner l'occasion d'avoir ce travail, cet accomplissement quotidien, ces rencontres inattendues, pour certaines, hebdomadaires depuis de nombreuses années, comme une famille avec laquelle je grandis au travers de cette partie de ma vie, au quotidien. J'y apprend à aimer mon prochain du mieux de ma capacité, malgré la vérité de ma rage, de ma colère, mon dégoût et d'une tristesse noire, qui me semble parfois sans fond.

En yoga, j'ai appris à savoir comment être le témoin de ma propre expérience, dans toute la vérité de ce qui me constitue, de travailler une énergie active, engagée, et de faire la connaissance afin d'être en équilibre, de mon énergie passive, détendue, qui, elle aussi dans son extrême, m'amène à me dépasser.

Nous sommes cette énergie, laquelle, sans le souffle, ne pourrait se manifester. J'y ai appris à respirer. La simple respiration, consciente, outil qui m'a menée à me pratiquer, à me concentrer à revenir sur le souffle et son mouvement, puisque nous sommes agités mentalement par la souffrance, la perception des sens et de l'expérience vécue.

La concentration, à force de pratique, nous mène au-delà du mental et nous permet d'être le témoin de notre propre expérience, de qui nous sommes dans toute la vérité que l'on ose s'admettre, en observant, sans nier, sans se laisser atteindre, par la manifestation que l'on autorise par ce lâcher prise, qui nous mène peu à peu vers l'état de méditation, puisque physiquement, le souffle ralentit, le corps et les tensions se relâchent et procure automatiquement une détente au système nerveux qui, sans stress, permet au corps de fonctionner par son intelligence naturelle, sans résistance, corps physique lequel, comme toutes substance matérielle, n'est qu'une manifestation d'éléments exprimés de façon unique.

L'intelligence de la vie et la force des éléments nous habitent déjà. La force de la terre, masse musculaire, squelettique, solide; la force de l'eau, les fluides et les lubrifiants qui ont chacun leur rôle et savent exercer leur tâche; la force de l'espace, importante pour laisser place à la force de l'air, oxygène nouveau et nourriture à chaque inspiration, sans oublier la force du feu, digestion, métabolisation, assimilation, élimination, purification et transformation.

Quelqu'un a déjà dit : nous ne sommes pas des êtres humains qui vivons d'expériences spirituelles mais des êtres spirituels qui vivent d'expériences humaines. Le yoga, c'est l'union entre le corps physique, le mental et l'esprit. Le Hatha, (Ha, soleil) et (Tha, lune) sont les énergies opposées dont nous sommes constitués sur un plan plus subtil, mais qui tout de même existent. Ces énergies sont souvent déséquilibrées par manque de modération entre le vouloir faire et le lâcher prise, mais lorsque qu'elles sont équilibrées, elles activent la possibilité de transformer

l'énergie de la souffrance, qui, admettons-le, est une source puissante d'énergie, pour en faire quelque chose dans son opposé de tout aussi fort.

L'amour est sans aucun doute l'opposé de la souffrance et ne pousserait pas l'humain à se détruire pour détruire et commettre, pour certains, l'incompréhensible. Au présent, nous avons la chance d'être vivant, encore faut-il en être conscient. Si chacun, de toute sa vérité, était en mesure depuis lui-même de l'intérieur, de parvenir à s'aimer et de transformer l'ombre en lumière, la souffrance cesserait peu à peu, à force de nourrir la partie de soi qui existe bien au-delà de celle-ci, soit le témoin de notre propre expérience, la conscience.

Le yoga, c'est être en conscience, sur tous ces plans. C'est une discipline, c'est un mode de vie qui se répercute bien au-delà du tapis, par rapport à la relation que nous avons avec soi et avec le tout, lequel nous faisons partie intégrante par notre unicité, sans oublier que ce tout, lui aussi, nous constitue.

Dans l'immensément grand comme dans l'infiniment petit, la nature des choses est la même. La vie est un mouvement, une série de cycles, comme les saisons, comme les régions et leur biodiversité qui savent, chacun à leur façon, à laisser être la pulsion de vie qui les anime. Et cette vie, il me fait plaisir de la partager avec vous, d'apprendre et de poursuivre en profondeur ma compréhension de la dévotion, d'être au service de l'autre, de la communauté, et la conscience que tous, nous sommes.

Enfin, ici et maintenant, ma souffrance devient, peu à peu, une bénédiction!

N A M A S T É, qui veut dire : la lumière en moi reconnaît la lumière en toi, et j'en éprouve une profonde gratitude.

Caroline Berthelette

Enseignante qualifiée et reconnue par la fédération internationale de Yoga, membre de la fédération francophone de Yoga



Pourquoi « Alpha » ?

Lorsque nous sommes en état de détente profonde, notre cerveau produit des ondes alpha. Cela me semblait tout particulièrement indiqué comme nom pour un Institut qui vise le bien-être par la gestion de l'anxiété.

L'Institut Alpha ?

On me demande souvent ce qui m'a poussé à fonder l'Institut Alpha.

J'ai toujours été fascinée par l'être humain. J'imagine que le fait d'avoir un père criminologue et une mère travailleuse sociale a contribué à me sensibiliser très tôt à la nature humaine et aux multiples souffrances que la vie peut apporter . Je pense aussi que le décès tragique de mon grand-père disparu en mer par un jour de tempête alors qu'il travaillait comme ingénieur hydroélectrique à dû contribuer à mon intérêt

pour le trauma. Je sais le choc que sa mort a provoqué, la difficulté de traverser un deuil aussi douloureux, les questions sans réponses que son départ soudain a laissé. Cela m'a sensibilisé à la mort traumatique. Celle qui vient nous enlever les personnes chéries sans avertissement, sans possibilité de dire « au revoir » ou « je t'aime », celle qui laisse la relation douloureusement en suspend, celle qui nous traumatise.

Quand j'ai poursuivi cet intérêt pour le trauma, c'est d'abord aux victimes d'agression sexuelle que je me suis intéressée. J'avais été émue de constater combien nous connaissions peu les séquelles post-traumatiques des victimes de viol. Cela a donc été le sujet de ma thèse de doctorat et mon principal intérêt de recherche pendant cinq ans. Par la suite, j'ai eu à cœur

de développer des stratégies thérapeutiques efficaces pour aider toutes les victimes qui souffraient de stress post-traumatique. J'ai ainsi travaillé auprès des victimes d'agression, de vol à main armée, d'accident au travail ou d'accident de la route, ou des militaires qui revenaient de mission. J'ai ensuite travaillé avec des endeuillés qui avaient vécu une perte traumatique et je leur ai consacré mon dernier livre.

Après 16 ans dans le milieu public, j'ai eu besoin de m'offrir un espace qui me permettait d'innover davantage, d'offrir une pluralité de services aux victimes, et d'intervenir rapidement auprès d'elles. Un endroit zen, tout en douceur, permettant un travail humain et spécialisé. Je me suis entourée d'une équipe merveilleuse et c'est ainsi que l'Institut Alpha est né.

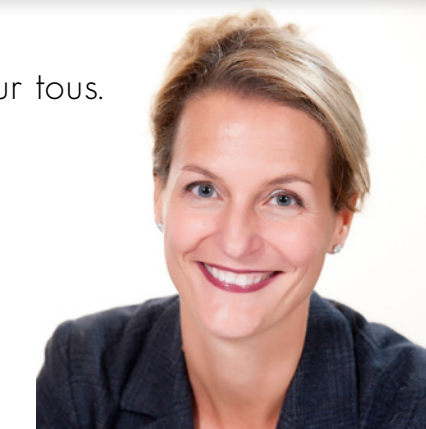
À L'INSTITUT, NOTRE MISSION EST TRIPLE :

- 1 Offrir des services spécialisés de psychothérapie et de massothérapie à toute personne se sentant anxieuse ou déprimée.
- 2 Démocratiser et faire connaître au grand public l'apport du yoga, de la méditation pleine conscience et de la relaxation corporelle dans la gestion du stress et dans l'amélioration du bien-être.
- 3 Offrir de la formation et de la supervision aux professionnels de la santé mentale désireux de parfaire leur pratique dans le traitement de l'anxiété, du stress post-traumatique et du deuil traumatique.

L'Institut Alpha se veut un endroit apaisant, spécialisé, ressourçant pour tous.

Nous sommes à votre service,

Dre *Pascale* Brillon, Ph.D.
Fondatrice-Directrice Institut Alpha
Psychologue-Formatrice-Superviseure



POURQUOI NE PAS S'OFFRIR UNE « PETITE BOITE À OUTILS » POUR LES ÉPREUVES TELLES LA DISPARITION OU L'HOMICIDE D'UN PROCHE?

Dans les épreuves, les gens vivent les choses très différemment mais se posent les mêmes questions entre autre : s'ils sont normaux ou quoi faire pour aller mieux. Voici de petits outils pour vous permettre de mieux comprendre votre vécu mais aussi pour vous aider à vivre votre épreuve.

LES BONNS MOTS

Il semble tout d'abord important de préciser que vivre la disparition d'un être cher n'est pas vivre l'assassinat d'un être cher...

Vivre l'assassinat d'un proche c'est vivre le deuil, vivre la mort violente d'un être cher... C'est la finalité. On n'est plus dans la recherche (mis à part la recherche d'un coupable ou de compréhension), on est dans apprendre à vivre avec l'absence.

Vivre la disparition c'est vivre d'espoir et de désespoir. On ne peut faire mourir une personne qu'on aime qui n'est pas officiellement décédée et les histoires de retrouvailles nous amènent à espérer un retour. C'est l'inquiétude, l'action de rechercher activement...

N'hésitez pas à utiliser les bons mots, ils aideront les autres à mieux vous comprendre mais aussi ils vous aideront à être dans la réalité. En effet, « mon fils s'est fait assassiner » sera compris différemment d'une vieille connaissance que « j'ai perdu mon fils ».

NE JAMAIS COMPARER

Autant nos empreintes digitales sont uniques au monde, autant notre épreuve le sera aussi... Personne ne vit les mêmes choses, même pas dans la même famille ni même en lien avec un même type de décès par exemple. Cela nous amène à réaliser qu'on ne peut jamais comprendre l'autre entièrement et que nous ne sommes jamais réellement tout à fait compris si on n'exprime pas ce que nous vivons. Cette unicité amène aussi à réaliser que personne ne vit dans l'ordre les mêmes choses et qu'il est possible qu'une personne vive beaucoup de colère alors qu'une autre

n'en ressent aucunement... Un n'est pas mieux que l'autre, il est différent c'est tout. Si vous osez parler de cette unicité, les gens seront moins tentés de vous comparer à d'autres.

LES FACTEURS D'INFLUENCE

Le type d'épreuve est un facteur important qui peut nous aider à comprendre notre vécu mais il faut se méfier d'y porter l'attention entière. Une cinquantaine de facteurs influencent chaque deuil ou chaque vécu de disparition: notre personnalité, notre histoire de perte, notre religion, les réactions de notre entourage etc... sont des facteurs qui peuvent être déterminants dans votre vécu. Il est important de les reconnaître pour mettre en lumière ce qui vous habite.

L'ACCEPTATION DES ÉMOTIONS

Les émotions sont nombreuses, on aimerait les contrôler mais on réalise très tôt que cela est impossible. Les émotions se vivent, elles ne se construisent pas comme on le voudrait. Devenez l'ami de vos émotions; au lieu de les repousser, accueillez-les et laissez-les être là, tout simplement. Rappelez-vous qu'elles possèdent un numéro d'identification personnelle comme votre carte de crédit, un NIP très important à se rappeler :

N - vos émotions sont Normales, elles sont les vôtres et répondent à une épreuve extrême

I - vos émotions sont Imprévisibles, vous pouvez vous sentir bien et quelques minutes plus tard vous sentir très mal... Une chanson, un film, un mot, une odeur... Tout peut vous rappeler l'absence de la personne.

P - comme nous l'avons dit plus tôt, elles sont Personnelles et uniques

L'EXPRESSION DES BESOINS

Lorsque vous réussissez à définir un besoin qui vous habite, svp, nommez-le à quelqu'un en qui vous avez confiance qui pourra vous aider à y répondre. Dites aux gens si vous avez

besoin d'en parler, de ne pas en parler, de vous divertir, d'être seul, d'être entouré... Si vous ne nommez pas vos besoins, les gens ne pourront pas les deviner et vous risquez d'être déçu malheureusement. Contrairement à cela, vous vous sentirez tellement compris s'ils sont dits clairement.

VIVRE UN JOUR À LA FOIS

Régulièrement, le calendrier vous ramène à la perte... Des dates comme la date anniversaire, la date qui marque la disparition ou la mort, Noël peuvent être difficiles. Elles sont nombreuses ces dates, elle sont presque hebdomadaires et reviennent vite. Il est donc important de ne pas trop anticiper ces dates car l'expérience prouve qu'on passe énormément de temps à anticiper, par le fait même à oublier le jour actuel, alors que cela se passe souvent autrement que toute anticipation. Prenez un petit temps pour vous demander comment vous désirez vivre cette date et permettez-vous de vous respecter autant que possible. Et surtout : il n'y a aucune règle en lien avec le calendrier : parfois c'est le premier Noël qui est le plus difficile mais cela peut aussi être le 7ième !

LE BON SOUTIEN

Pour parler de ce que vous vivez, assurez-vous d'avoir, autour de vous, des gens (et peut-être seront-ils peu nombreux) qui ont de grandes oreilles, de grands yeux et une petite bouche, donc : capable de tout entendre, de vous regarder même lorsque vous abordez des sujets troublants mais surtout d'éviter de vous donner de nombreux conseils... Des gens qui sont là, tout simplement! Cela peut être un ami, un membre de votre famille ou un professionnel (et en passant, n'hésitez jamais à en consulter un!).



Josée Masson
Deuil-Jeunesse

ART expérimentation

Pas besoin de savoir dessiner ni d'être un artiste pour participer à cette activité d'art. Le but n'est pas la performance, mais plutôt d'expérimenter avec les couleurs, les formes, les images, le collage...

Plusieurs médiums seront à votre disposition pour laisser aller votre créativité : crayons de couleur, pots de peinture, bâtons de fusain, etc. Tout le matériel est inclus dans cette activité.

HIVER ET PRINTEMPS 2016

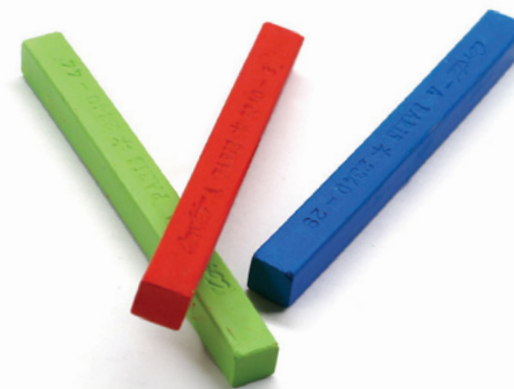
Les samedis 6 février
et 7 mai 2016

Ateliers à Montréal - Horaire de 9 h à 12 h
Gratuit pour les membres

Votre animatrice

Marie-Catherine Péloquin

Marie-Catherine, en tant qu'artiste peintre, a expérimenté depuis plusieurs années l'aspect libérateur de l'art. Peu importe le médium utilisé l'expression créatrice s'exprime dans la spontanéité, la liberté et le non-jugement. La créativité a pour but de proposer une nouvelle vision des choses, une vision personnelle. L'art libère des images et des émotions de l'inconscient. L'art participe à l'épanouissement de soi et de son milieu. « L'art m'a remise au monde en me permettant d'accéder à une meilleure connaissance de moi, de mes émotions et de mes énergies. »



PLACES LIMITÉES, RÉSERVATIONS OBLIGATOIRES

Veuillez confirmer votre présence :
514 396-7389 ou 1 877 484-0404 ou
administration@afpad.ca



QUÉBEC SECOURS, DES bénévoles AU SERVICE DE CITOYENS EN PÉRIL.

Québec Secours est une corporation de bienfaisance à but non lucratif et à vocation humanitaire.



Il a pour mission de fournir des services de **recherche et sauvetage** de personnes disparues en milieu forestier ou urbain, ou lors de catastrophes.

Sa raison d'être comporte également un volet éducatif afin de sensibiliser les personnes (enfants et adultes) aux précautions à prendre lors de randonnée en forêt et à la survie en milieu forestier. Québec secours offre également aux enfants des formations en prévention visant à leur apprendre quoi faire s'ils se perdent en forêt ou en ville.

Québec Secours peut donc être appelé à travailler avec plusieurs partenaires dont les différents corps policiers, les services de sécurité incendie, les municipalités, les services pré hospitaliers d'urgence, etc.

La famille ou les proches d'une victime peuvent également faire appel directement à Québec Secours.

Les recherches peuvent s'effectuer, selon les circonstances, à pied avec l'aide ou non de chiens, ou en véhicule tout terrain (VTT).

Québec Secours est composé de bénévoles qualifiés "SARTech" (Search And Rescue Technician) qui ont reçu plusieurs formations notamment :

- > en premiers soins (forestiers et urbains)
- > en technique de recherche et d'orientation en forêt (GPS, boussole),
- > en sauvetage et en évacuation de victimes en milieu forestier
- > en gestion de scène de crime et de protection des évidences
- > en communication radio
- > en survie en forêt
- > etc.

Le maintien des compétences étant une valeur clé pour Québec Secours, ses bénévoles participent régulièrement à des simulations de recherche et sauvetage tout en prodiguant les premiers soins requis aux victimes s'y prêtant. Poursuivant ce même objectif, les bénévoles sont appelés à s'occuper des premiers soins de plusieurs activités d'envergure ce qui leur permet de mettre en pratique les compétences acquises.

En plus des formations de base pour tous les bénévoles actifs, certains créneaux sont développés en fonction des intérêts et champs de compétences spécifiques :

- > la recherche canine (K9)
- > la recherche en véhicule tout terrain
- > le sauvetage en terrain incliné
- > la radiocommunication
- > la survie en forêt
- > le pistage humain
- > l'organisation d'une recherche et le poste de commandement
- > etc.

Le développement de ces créneaux vise à s'assurer que Québec Secours puisse répondre à des situations d'urgence diversifiées et soit en mesure de structurer et orienter ses actions de façon optimale permettant de maximiser les chances de retrouver **rapidement** la victime, de lui porter assistance et la ramener en lieu sûr.

Québec secours est sans cesse à la recherche de nouveaux bénévoles et de commanditaires qui ont à cœur de supporter sa mission de recherche et sauvetage.

Ses activités sont financées par des dons, par la rémunération de certaines activités notamment de premiers soins et par les bénévoles eux-mêmes.

Les coordonnées de Québec Secours sont :

Pour **URGENCES: 1 877 628-9977**
www.quebecsecours.qc.ca
info@quebecsecours.qc.ca

Et AIMEZ-NOUS sur Facebook!!!

Micheline Bossé

Relationniste Québec Secours



FIERS PARTENAIRES DE LA CAUSE:

Pierre-Hugues Boisvenu
Sénateur de La Salle

Sénat du Canada

Édifice de l'Est, Pièce 304
Ottawa (ON) K1A 0A4

Téléphone : 613-943-4030

Télécopieur : 613-943-4029

boisvp@sen.parl.gc.ca

www.boisvenu.ca



418.624.3666



Caroline

438-827-7283

Essence YOGA
HATHA YOGA TRADITIONNEL

caro@essenceyoga.ca

www.essenceyoga.ca

Dre Pascale Brillon, Ph.D.

Fondatrice-Directrice Institut Alpha
Psychologue-Formatrice-Superviseure

514.332.1600

w.institutalpha.com