

# AFPAD EXPRESS

ASSOCIATION DES FAMILLES DE PERSONNES ASSASSINÉES OU DISPARUES

## Lancement

ISSN 2369-9590 (Imprimé)

ISSN 2369-9582 (En ligne)

NOV. 2019

### NOUVEAU GUIDE Retourner à l'école après un drame

Le jeudi 5 décembre 2019 à 19 h

Centre St-Pierre, salle Marcel-Pépin  
1212, rue Panet, Montréal  
Présentations et allocutions à 19 h 45  
Bouchées, café et thé seront servis

Confirmez votre présence :  
administration@afpad.ca ou 514 396-7389

### *Merci à tous nos collaborateurs*

- Pina Arcamone, directrice du Réseau Enfants-Retour
- Christine Carretta, enseignante
- Dr Gilles Chamberland, psychiatre à l'Institut Philippe-Pinel
- Alessandra Chan, psychologue et auteure
- Roxanne Côté, stagiaire à La Maison des Petits Tournesols
- Gilles Deslauriers, président de La Maison des Petits Tournesols
- Anick Dumais, directrice adjointe de l'École Armand-Corbeil
- Vanessa Germain, psychologue et auteure
- Anne-Lise Lansard, professionnelle de recherche à l'UQAC
- Danielle Maltais, professeure titulaire à l'UQAC
- Josée Masson, directrice générale de Deuil-Jeunesse
- Marie-Christine Michaud, coordonnatrice du Réseau des CAVAC
- Maria Mourani, présidente de Mourani-Criminologie
- Éric Ramirez, coordonnateur de La Maison des Petits Tournesols
- Marie-France Raymond, psychologue et orthopédagogue
- André Renaud, psychologue et psychanalyste
- Marie-Pier Ruel, psychologue à l'Hôpital Rivière-des-Prairies
- Monique Séguin, chercheure à l'UQO, spécialiste en postvention

### RETOURNER À L'ÉCOLE APRÈS UN DRAME

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT



Association des  
Familles de  
Personnes  
Assassinées ou  
Disparues

### *Table des matières*

Le drame vient d'arriver. Qu'est-ce qu'on fait?  
Le trouble de stress post-traumatique (TSPT)  
Accueillir un jeune à l'école et dans sa classe après un drame  
Les types de drame  
Après l'homicide d'un proche : témoignage de Noémie  
Après la disparition d'un proche : témoignage de Catherine  
Conclusion et ressources

La production de ce document a été rendue possible grâce à la participation du ministère de la Justice du Québec.

<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



Association des  
Familles de  
Personnes  
Assassinées ou  
Disparues

# Test

## Avez-vous un trouble de stress post-traumatique?

Le Dr. Alain Brunet, psychologue spécialisé dans les troubles de stress post-traumatique (TSPT), a mis sur pied le site Info-Trauma dans lequel on retrouve plusieurs informations sur le trauma et des conseils pour prendre soin de soi, ainsi qu'un questionnaire interactif pour aider à déterminer si une personne présente des symptômes d'un TSPT. Voici un aperçu du questionnaire, mais nous vous invitons à faire le test en ligne pour y lire toutes les précisions et l'imprimer pour une rencontre avec un professionnel :

### 1 Au cours de votre vie, avez-vous été exposé à un événement traumatique?

*Si vous avez été exposé à plus d'un événement, choisissez celui qui vous a affecté le plus dans la dernière semaine.*

### 2 Quel est votre niveau d'exposition à cet événement?

- Je l'ai subi
- J'étais témoin
- J'étais confronté à
- Je ne suis pas sûr

### 3 Sous quelle catégorie diriez-vous qu'on peut classer cet événement?

- Catastrophe d'origine naturelle
- Événement d'origine accidentelle
- Événement d'origine intentionnelle
- Rupture, deuil, ou licenciement
- Autre *Un événement 'traumatique' doit comporter une menace à l'intégrité physique, la vôtre ou celle d'autrui.*

### 4 Laquelle des réponses suivantes reflète le mieux votre réaction lorsque l'événement s'est produit?

- J'ai ressenti une grande peur.
- J'ai eu un fort sentiment d'impuissance.
- J'étais horrifié(e).
- J'ai ressenti plusieurs de ces émotions.
- Je n'ai ressenti ni peur, ni impuissance, ni horreur.

### 5 À quand remonte cet événement?

- Dans la dernière semaine
- Dans le dernier mois
- Dans la dernière année
- Il y a plus d'un an

### ÉVALUATION DES SYMPTÔMES DE TSPT

Au cours des 7 derniers jours... (*Pas du tout • Un peu • Moyennement • Passablement • Énormément*)

1. Tout rappel de l'événement ravivait mes sentiments face à celui-ci.
2. Je me réveillais la nuit.
3. Différentes choses me faisaient y penser.
4. Je me sentais irritable et en colère.
5. Quand j'y repensais ou qu'on me le rappelait, j'évitais de me laisser bouleverser.
6. Sans le vouloir, j'y repensais.
7. J'avais l'impression que rien n'était vraiment arrivé ou que cela n'était pas réel.
8. Je me suis tenu(e) loin de ce qui me faisait y penser.
9. Des images de l'événement surgissaient dans ma tête.
10. J'ai été nerveux (nerveuse) et je sursautais facilement.
11. J'essayais de ne pas y penser.
12. J'étais conscient(e) d'avoir beaucoup d'émotions à propos de l'événement, mais je n'y ai pas fait face.
13. Mes sentiments à propos de l'événement étaient comme figés.
14. Je me sentais et je réagissais comme si j'étais encore dans l'événement.
15. J'avais du mal à m'endormir.
16. J'ai ressenti des vagues de sentiments intenses à propos de l'événement.
17. J'ai essayé de l'effacer de ma mémoire.
18. J'avais du mal à me concentrer.
19. Ce qui me rappelait l'événement me causait des réactions physiques telles que des sueurs, des difficultés à respirer, des nausées ou des palpitations.
20. J'ai rêvé à l'événement.
21. J'étais aux aguets et sur mes gardes.
22. J'ai essayé de ne pas en parler.



# Présenter une demande d'indemnisation à la SAAQ ou à l'IVAC?

Dans certains cas, les circonstances de l'acte criminel font qu'un autre régime d'indemnisation doit être considéré. Prenons l'exemple suivant : vous êtes victime d'un acte criminel commis au moyen d'un véhicule automobile et vous êtes gravement blessé. Où devez-vous présenter votre demande d'indemnisation? L'article 20 de la Loi sur l'indemnisation des victimes d'actes criminels prévoit ce qui suit :

*20. Le bénéfice des avantages prévus à la présente loi ne peut être accordé :*

*d) si la victime est blessée ou tuée par suite d'un acte criminel commis au moyen d'un véhicule automobile, sauf le cas prévu à l'article 265 du Code criminel (Lois révisées du Canada (1985), chapitre C-46).*

Ainsi, en règle générale, lorsqu'une personne est blessée à la suite d'une infraction commise avec un véhicule automobile (délit de fuite, conduite dangereuse d'un véhicule automobile, conduite d'un véhicule automobile alors que sa capacité est affaiblie par l'effet de l'alcool ou de drogue), une demande d'indemnisation doit être effectuée à la SAAQ.

Toutefois, il existe une exception à cette règle. Une personne qui subit une blessure ou décède à la suite de **voies de fait commises au moyen d'un véhicule automobile** a droit à une indemnité en vertu de la *Loi sur l'indemnisation des victimes d'actes criminels* ou en vertu de la *Loi sur l'assurance automobile*. Cette personne peut alors à son option choisir d'être indemnisée en vertu de l'une ou l'autre loi, et ce, conformément à l'article 20.1 de la *Loi sur l'IVAC* :

*Si en raison de la blessure subie par une victime d'acte criminel ou du décès qui en résulte, une personne a droit à une indemnité en vertu de la Loi sur l'assurance automobile et aux avantages prévus la présente loi, cette personne peut, à son option, réclamer une indemnité en vertu de la Loi sur l'assurance automobile ou un avantage en vertu de la présente loi.*

*L'indemnisation en vertu de la Loi sur l'assurance automobile fait perdre tout droit aux avantages prévus par la présente loi.*

Vous avez un délai maximal de trois (3) ans à partir de la date de l'accident pour présenter une demande à la SAAQ. Si votre réclamation est acceptée, vous aurez le droit à certaines indemnités. En effet, si vous ne pouvez plus travailler en raison de votre accident, une indemnité de remplacement de revenu vous sera versée. Cette indemnité sera calculée en fonction de votre emploi au moment de l'accident (90% de votre revenu annuel net, jusqu'à concurrence du salaire maximum assurable prévu par la Loi). Si au moment de l'accident vous occupiez un emploi à temps partiel ou temporaire, ou que vous étiez sans emploi, certaines règles s'appliquent. Des compensations financières peuvent également être

accordées pour les soins de santé reçus en raison de votre accident, par exemple des traitements de physiothérapie, ergothérapie ou psychothérapie, ou encore pour les frais déboursés pour obtenir de l'aide personnelle à domicile.

De plus, si vous conservez des blessures ou des séquelles permanentes qui découlent de l'accident (physiques, esthétiques ou psychiques), un montant pourra être accordé pour compenser les inconvénients subis. D'autres types d'indemnités sont prévues par la *Loi sur l'assurance automobile*, telles que l'indemnité pour les personnes aux études dans le cas où l'accident vous empêche de poursuivre vos études ou encore l'indemnité pour frais de garde.

En ce qui concerne les demandes de prestations à l'IVAC, celles-ci doivent être présentées au plus tard deux (2) ans après la date de la blessure. Si vous êtes incapable d'accomplir votre travail ou de vaquer à vos occupations habituelles et que vous bénéficiez de soins ou de traitements, une indemnité pour incapacité totale temporaire vous sera versée durant cette période. Une fois la blessure consolidée, une indemnité pour incapacité permanente, totale ou partielle, pourra être versée et sera calculée en fonction de votre déficit anatomophysiologique (DAP) et de votre degré d'inaptitude à reprendre le travail ou la majorité de vos activités habituelles (IRT). Évidemment, comme à la SAAQ, d'autres types d'indemnités existent.

Somme toute, en plus du délai de prescription, nous estimons que le processus de traitement d'une demande de prestations est plus avantageux au niveau de la SAAQ. En effet, le suivi du dossier ainsi que l'information fournie quant aux différentes étapes à suivre sont plus faciles d'accès. De manière générale, les délais de traitement des demandes sont beaucoup plus longs à l'IVAC qu'à la SAAQ, que ce soit au niveau de la réclamation initiale, des demandes de révision, ou autre. De plus, certaines décisions rendues par la SAAQ sont parfois plus détaillées et facilitent ainsi la compréhension. Si les deux régimes s'ouvrent à vous, pesez la balance ou consultez un avocat afin de prendre une décision éclairée!



**Me Stéphanie Hazan**

Avocate spécialisée dans la défense des intérêts des accidentés du travail et de la route

**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

# Retour sur une activité de ressourcement pour la fratrie



## MERCI

À cette période de l'année, l'automne nous offre une nature remplie de couleurs et c'est dans ce cadre enchanteur que nous avons organisé le weekend de la fratrie dans un grand chalet très chaleureux dans les Laurentides.

Cette activité avait pour but de réunir les frères et sœurs qui ont eu perdu un membre de leur fratrie par homicide et de proposer un partage de leurs expériences afin qu'ils aient enfin une voix pour exprimer sans jugement leur deuil et toutes les conséquences qui ont suivi.

Les besoins d'être entendu, accueilli et compris par d'autres frères et sœurs a guidé le groupe pendant toute cette période. Le groupe a pu bénéficier de la présence d'un intervenant en la personne d'Éric Ramirez qui a animé les rencontres et guidé les participants à travers leur cheminement. De plus, Mia Hébert a animé un atelier d'art-thérapie et chacun a tracé son chemin de vie. Cet exercice fut très révélateur pour tous.

Finalement, cette activité a permis aux frères et sœurs de créer entre eux des liens très forts et nous considérons que cette expérience devrait être répétée éventuellement avec différents groupes parmi les familles membres de l'AFPAD.

### Éric Ramirez

*Travailleur social et coordonnateur de  
La Maison des Petits Tournesols*

<https://www.lamaisondespetitstournesols.com>

### Mia Hébert

*Art-thérapeute et co-fondatrice du  
Centre d'art-thérapie Canevas*

<https://www.centrecanevas.ca>

### Michael Coirazza

*Nous le remercions pour son service de traiteur  
attentionné dont les plats étaient succulents.*

### Salons funéraires Guay

*Commanditaire de cette activité de ressourcement  
pour nos membres, nous les remercions sincèrement  
de leur appui à notre cause.*

[https://www.dignitymemorial.com/  
fr-ca/funeral-homes/rosemere-qc/les-  
salons-funeraires-guay-inc/3796](https://www.dignitymemorial.com/fr-ca/funeral-homes/rosemere-qc/les-salons-funeraires-guay-inc/3796)



# Nous sommes les oubliés et pourtant la douleur est réelle.

Le drame nous déstabilise à tout jamais. Perdre un frère ou une sœur c'est en quelque sorte perdre une grande partie de soi. La souffrance est grande et parfois même indescriptible. C'est aussi la perte d'un point de repère trop souvent ignoré dans notre société.

La perte d'un membre d'une fratrie c'est aussi le deuil de l'avenir. À vrai dire, certains d'entre nous ressentent une profonde culpabilité qu'il est difficile à partager avec notre entourage. On a beau connaître des gens, avoir une famille et des amis, face au drame on se sent désespérément seul. Malheureusement il en résulte un profond silence bien enfoui qui devient lourd à porter au fil des années. La douleur est tout simplement ravalée.

Alors mon souhait est devenu une réalité et l'AFPAD a su répondre présente à ma demande. Je souhaitais une forme de libération face au deuil de ma sœur Cathy après toutes ces années. La souffrance et l'impact était si intense que je ressentais le besoin d'entendre d'autres comme moi.

C'est donc au cœur d'une nature automnale resplendissante qu'une retraite fut offerte généreusement par l'AFPAD à ses membres. Un accompagnement spécialisé en relation d'aide nous accueillait avec beaucoup de générosité et de bienveillance.

Un des objectifs de ce travail était de nous guider vers un développement personnel face à la tragédie vécue, la perte, les non dits, nos convictions, le manque, l'isolement et plus encore.

Ensemble nous avons appris à reconnaître nos limites personnelles dans le but de repousser le sentiment de culpabilité envahissant que nous entretenons face à nous –même. Ensemble nous avons appris à nous pardonner, à partager, à verbaliser et à exprimer le manque de l'être tant aimé. C'est une démarche qui demande un certain courage pour ceux qui sont à bout de souffle face à la tragédie. Mais en même temps il en ressort un baume collectif de résilience.

Ensemble nous sommes sortis de l'isolement. L'échange et la proximité collective au quotidien nous aura donné l'opportunité de s'exprimer à voix haute face aux perceptions, aux ressentis, aux injustices et aux terribles blessures intérieures communes pour atteindre une certaine forme de libération. Nous nous sommes donné l'autorisation d'avancer en sachant que nous ne sommes pas seuls dans ce parcours de vie. Le tout fut un apprentissage en soi.

En ce qui me concerne, je constate que le besoin d'être entendu fait partie de la guérison. Alors donnons-nous la possibilité de voir la lumière et de capter toute son énergie en oubliant jamais que nous ne sommes plus seuls. Merci aussi à toute ces âmes sœurs, c'est une porte qui vient de s'ouvrir.

*Christine* Carretta

Soeur de Cathy Carretta,  
assassinée en 1998





# Lectures suggérées



## **Si je m'écoutais... je m'entendrais** - Jacques Salomé et Sylvie Galland

Pour communiquer avec les autres, j'ai d'abord besoin de savoir communiquer avec moi-même. Voilà l'idée fondamentale de ce livre, qui nous fait accéder à une démarche essentielle pour chacun: se rencontrer soi-même et parvenir à se dire tel que l'on est vraiment. Souvent, dans nos relations, nous sommes pris au double piège de l'accusation d'autrui et de l'auto-accusation. Ce livre nous propose des moyens afin de devenir un meilleur compagnon pour soi-même et pour les autres.



## **Méditer, jour après jour** - Christophe André

Méditer, ce n'est pas se couper du monde, mais au contraire se rapprocher de lui pour le comprendre, l'aimer et le changer. C'est un moyen, accessible à tous, de cultiver la sérénité et le goût du bonheur. Cet ouvrage est conçu comme un manuel d'initiation à la pleine conscience, la plus fascinante des méthodes de méditation, qui a été étudiée et validée par la recherche scientifique. Au travers de 25 leçons, vous aborderez l'essentiel. Depuis les bases – comment utiliser la respiration, le corps, la conscience de l'instant présent – jusqu'aux méditations approfondies : faire face à la souffrance, stabiliser ses émotions, construire la paix de l'esprit et du cœur...

# Témoignage

---

## Annie St-Onge

Messieurs, Mesdames,

Je me présente, mon nom est Annie St-Onge. Je suis la sœur de Christine St-Onge, assassinée par son ami de cœur en décembre 2018 au Mexique.

Je vous rappelle les faits. Lors d'un voyage au Mexique en décembre dernier, Pierre Bergeron, l'ami de cœur de ma sœur est revenu au pays une journée plus tôt que prévu et s'est enlevé la vie dans les Laurentides. Ma sœur n'est jamais revenue comme prévu le 6 décembre, et a été retrouvée sans vie sur le terrain de golf de l'hôtel où ils séjournaient, et ce, près d'une semaine après l'homicide.

Lors des semaines qui ont suivi ce tragique événement, il a été porté à notre connaissance que Monsieur Bergeron avait déjà eu des antécédents de violence conjugale. Une ancienne conjointe s'est vidée le cœur dans les médias et a affirmé qu'une plainte pour violence conjugale avait été déposée contre lui à la police. Monsieur Bergeron, ayant de grands moyens financiers et étant un très grand narcissique, s'est défendu avec l'aide de ses avocats. Monsieur a reçu une absolution inconditionnelle en échange d'un don à un organisme venant en aide aux femmes violentées. Mais quelle hypocrisie! Rien au dossier pour voies de fait et utilisation négligente d'une arme. Cette femme a dû se battre pour se faire entendre et récupérer ses biens. Par la suite, il semblerait que M. Bergeron ait fait une requête pour faire annuler ce verdict. Qu'est-ce que cette personne retient dans tout cela? Qu'avec de l'argent, il est facile de s'en sortir.

Quelle impression cette situation donne à notre société, aux victimes actuelles et futures en ce qui concerne notre système de justice? Si ce dernier prônait la protection des victimes au lieu de donner des sentences bonbons, ma sœur serait probablement toujours en vie aujourd'hui.

Notre système de justice place davantage les droits des agresseurs en avant-plan, primant sur les droits des victimes. Ma sœur n'est pas la seule, vous n'avez qu'à regarder les médias, il n'y a pas une semaine sans qu'un événement de ce genre s'y retrouve. Et sans compter ceux qui ne sont pas publiés.

Les autorités policières nous ont affirmé que nous étions chanceux dans notre malchance.

Nous étions abasourdi. Pourquoi? Parce que le système de justice n'est pas fait pour protéger les victimes mais plutôt les agresseurs. Le suicide de Monsieur Bergeron nous épargne du processus judiciaire et de le voir s'en tirer à bon compte.

La lettre suivante a été lue devant le Comité sénatorial permanent des affaires au mois de mai 2019 à Ottawa au sujet du projet de Loi C-75.

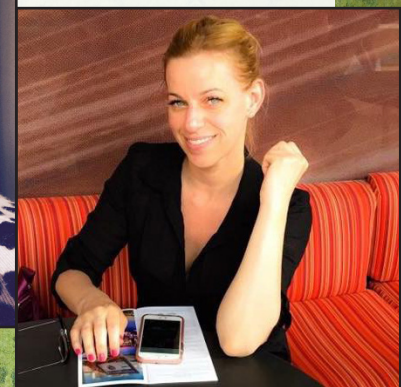
On nous a dit que les procès pour ce genre de crime sont très douloureux pour les victimes puisque ce sont elles qui doivent démontrer la preuve de ce que l'agresseur a fait. Le procès est un événement traumatique puisque la victime doit revivre toutes les émotions liées au drame, mais en plus, elle doit faire face à la partie adverse dans ses tentatives de juger, d'intimider, de mettre en doute sa crédibilité auprès du juge. Un traitement qu'aucune personne ne devrait vivre.

Est-ce que nous avons ce qu'il faut pour inciter les victimes à porter plainte? Je ne crois pas. Mettons-nous assez de support, d'appui et de conditions gagnantes auprès de ces victimes afin qu'elles se rendent au bout du long et fastidieux processus judiciaire? Je ne crois pas.

En tant que société, est-ce que nous prônons la protection des victimes? Je ne crois pas non plus. Dans une société comme la nôtre, est-ce vous trouvez cela acceptable? Je crois en votre bon jugement pour y répondre.

En conclusion, nous pouvons donc affirmer que Monsieur Bergeron était une bombe à retardement et c'est malheureusement ma sœur qui en payé le prix de sa vie, laissant derrière sa famille et ses amis, mais plus tragiquement ses deux jeunes garçons de 11 et 7 ans. Ce qui est totalement inacceptable. En fait, si les lois protégeaient davantage les victimes, je ne serais pas ici avec vous à vous raconter cet événement tragique.

J'espère que mon témoignage, celui de la perte d'une mère précieuse auprès de ses enfants, d'une fille, d'une sœur, d'une tante, d'une cousine, d'une amie, d'une collègue, saura vous interpeler pour faire en sorte que vous, législateurs, ayez le pouvoir de renverser les choses et de faire de la justice ce qu'elle doit être : protéger les plus vulnérables et mettre hors de nuire ces monstres, ces bombes à retardement. Il est temps que la timidité et la tolérance soient remplacées par des lois plus mordantes qui envoient un signal clair que dans notre société, ces crimes ne sont pas tolérés.



# Conseil d'administration

Nous sommes fiers de vous présenter les administrateurs qui ont été élus lors de l'Assemblée générale annuelle des membres le 26 septembre dernier et nous sommes heureux de vous présenter la nouvelle composition du conseil d'administration :

- Nathalie Lessard, coprésidente  
*Professeure à l'Université de Sherbrooke*
- Christine Carretta, coprésidente  
*Soeur de Cathy Carretta, assassinée en 1998*
- Michel Lamer, vice-président  
*Beau-père de Jérémie et Gabriel Dubuc, assassinés en 2015*
- Mario Solari, secrétaire-trésorier  
*Lieutenant-détective retraité du SPAL*
- Denis Gosselin, administrateur  
*Contrôleur de la circulation ferroviaire retraité du CN*
- Caroline Guay, administratrice  
*Directrice, Les Salons Funéraires Guay*
- Rose-Anna Niquay, administratrice  
*Mère de Pinaskin Ottawa, disparu en 2010*
- Josée Query, administratrice  
*Policier retraitée de la GRC*
- Annie St-Onge, administratrice  
*Soeur de Christine St-Onge, assassinée en 2018*
- Isabelle Tremblay, administratrice  
*Mère d'Audrey Carey, assassinée en 2015*
- Nancy Roy, administratrice  
*Avocate et directrice générale de l'AFPAD*

Nous poursuivrons sans relâche la mission de l'AFPAD et entamerons de nouveaux projets et défis pour une meilleure défense des droits des proches de victimes.



# SOUPERS DE NOËL DES MEMBRES

L'AFPAD vous convie à son traditionnel souper de Noël.  
Offrez-vous, le temps d'un souper, plaisir et échange dans une ambiance festive  
afin de clôturer harmonieusement cette dernière année.

## NOËL À QUÉBEC

- **Date : le samedi 7 décembre 2019**  
Heure : 17 h 30  
Lieu : Restaurant Pacini  
*999, av. de Bourgogne à Québec*
- **Contribution de l'AFPAD**  
Une carte-cadeau de 20 \$ sera remis à chaque membre (maximum 2 membres par famille); la balance de la facture sera aux frais des membres.
- **Réservations obligatoires**  
Vous avez jusqu'au 5 décembre pour confirmer votre présence auprès d'Andrée Champagne :  
418 686-5443 ou [andree.champagne@afpad.ca](mailto:andree.champagne@afpad.ca)

## NOËL À LAVAL

- **Date : le samedi 14 décembre 2019**  
Heure : 17 h  
Lieu : Restaurant Tamashi (apportez votre vin!)  
*1595, boul. des Laurentides à Laval*
- **Contribution de l'AFPAD**  
Une carte-cadeau de 20 \$ sera remis à chaque membre (maximum 2 membres par famille); la balance de la facture sera aux frais des membres.
- **Réservations obligatoires (30 places disponibles)**  
Veuillez confirmer votre présence avant le 6 décembre auprès de Raymonde Hébert :  
514 396-7389 ou [raymonde.hebert@afpad.ca](mailto:raymonde.hebert@afpad.ca)

# T É M O I G N A G E

Un début de soirée comme tant d'autres : David est écrasé devant son ordi à jouer. Je suis à ses côtés, écrasé devant le mien. Je joue moi-aussi. Je fais des jeux de logique et il joue à un jeu ressemblant à World of Warcraft. David est mon fils, il a 22 ans, est dépressif et diagnostiqué TSA (trouble du spectre de l'autisme). Thérèse, ma femme, est dans notre chambre et lit un roman historique de plus. Nous sommes tous les trois dépressifs, nous nous nourrissons mal et séparément, sortons très peu de la maison et sommes cantonnés dans ces mêmes activités depuis plus de 10 ans... La mère de Thérèse et mes parents sont toujours vivants et, compte tenu de leur âge avancé, en bonne santé et toujours dans leurs domiciles respectifs. Un souci supplémentaire s'est ajouté, l'an dernier quand nous avons appris qu'un des frères de Thérèse avait un cancer généralisé... Grade 4... Incurable!

Contrairement aux scénarios hollywoodiens, il n'y a pas eu d'effets spéciaux ni de super-héros venant à notre rescousse. Et surtout pas de fin « disneyesque » où tout le monde chante et danse! Il ne nous restait que la souffrance, que l'on s' imagine tous nous être unique, un profond sentiment de culpabilité, les conflits familiaux et l'impression que tout cela ne prendra jamais fin.

Le téléphone sonne. À cette heure, j'ai probablement encore gagné « A wonderful Caribbean cruise ». Non! Contrairement à mes attentes, je viens de gagner encore plus! D'habitude c'est : « Merci, bonsoir et à la prochaine » et on raccroche. Mais, cette fois, j'écoute la dame qui me contacte au nom de l'AFPAD et qui me décrit le programme pilote d'art-thérapie qui sera bientôt mis en branle pour aider des parents de victimes à réintégrer le marché du travail.

Qui, moi? Comment ont-ils pu me choisir! Celui dont le côté artistique n'a jamais été cultivé! Faire de l'art! S'il y a une chose que je n'ai jamais essayé, c'est bien celle-là. Pourquoi pas? J'embarque!

Je suis membre de l'AFPAD depuis 10 ans, suite au meurtre d'une de mes nièces. Je reçois régulièrement les bulletins de l'association et au début les feuilletais. Je n'ouvre même plus l'enveloppe (cela a changé). Je n'aimais pas l'orientation que le mouvement avait prise au début. Depuis, et ce, sans que je ne le sache, l'AFPAD a ajouté une corde à son arc. Elle offre maintenant des services pour aider ses membres à surmonter certains des problèmes émotionnels ou de socialisation suite aux événements survenus, auxquels la vie ne nous avait nullement préparés. Je félicite et remercie l'AFPAD pour ces nouvelles initiatives et ne la remercierai jamais assez. C'est ce dont plusieurs de ses membres ont besoin.

Fin mars 2019, une rencontre d'information a eu lieu au CAP (Centre d'Apprentissage Parallèle). Le programme doit durer environ 11 semaines à raison de 2 rencontres hebdomadaires de 3 heures. La rencontre du jeudi soir sera avec une conseillère en orientation, qui est aussi art-thérapeute, Maria Riccardo. L'accent y sera mis sur la connaissance de soi et sur les stratégies de recherche d'emploi. Le samedi

après-midi, avec Yvon Lamy, art-thérapeute du CAP, nous explorerons comment nos créations picturales ou sculptées expriment nos émotions et sentiments et en discuterons en groupe.

Au début, tout le monde était un peu nerveux. Travailler avec des membres de l'AFPAD... Comment réagiront-ils? De l'art-thérapie? Qu'est-ce que ça mange en hiver? Et ces autres participants... Qui sont-ils? Sont-ils gentils? En colère? Intéressants? Me jugeront-ils? Riront-ils de mes « talents »?

Eh bien, toutes ces craintes étaient injustifiées. Je me dois de souligner la compétence, le dévouement, la gentillesse et la grande capacité d'écoute de tous les intervenants. Tous ont été bien au-delà de ce qu'on pouvait attendre d'eux. En quelques semaines, nous avons appris que nous pouvions nous faire confiance mutuellement ainsi qu'aux intervenants et parler plus librement des épreuves vécues et des problèmes reliés à un éventuel retour au travail.

Nous avons pu échanger à propos d'émotions et de sentiments souvent difficiles à exprimer avec notre entourage : colère, culpabilité et isolement entre autres. Le volet artistique nous a permis d'aller plus loin dans l'expression de ce que nous ressentions et nous a vraiment aidé à comprendre des sentiments plus difficiles à percevoir individuellement. C'est ici que l'expertise des intervenants s'est avérée des plus crucialement concrète et utile. Cet aspect du programme nous a permis de briser l'isolement et de nous rendre compte que d'autres vivaient des moments difficiles comparables aux nôtres.

Cette démarche et les travaux de groupe au sujet de nos aspirations, goûts et compétences professionnelles m'ont grandement aidé à rebâtir une confiance en moi qui était précédemment en lambeaux. Je crois que chacun des membres du groupe en est ressorti rassuré quant à sa valeur personnelle et plus confiant en l'avenir.

Confiance fort justifiée car tous ces gens sont, pour moi, intéressants et sont de bonnes personnes! Je remercie encore l'AFPAD, le CAP ainsi que leurs commanditaires et plus personnellement, Louise-Marie, Anna et Yvon. Je souhaite que ce programme se poursuivra, car d'autres méritent de pouvoir profiter de ses bienfaits.

*P.-S. : Deux d'entre nous sont déjà en emploi et au moins deux autres ont entrepris des démarches actives pour améliorer encore leur employabilité. Et ma famille mange tous les soirs à table et en grandes conversations depuis le mois de juin!*

*Michel Cossette*

**Participant au groupe d'employabilité initié par l'AFPAD en collaboration avec le Centre d'Apprentissage Parallèle (Le CAP) au printemps 2019**

# Les services de l'AFPAD

## La rencontre d'un nouveau membre



Parmi les services que l'AFPAD offre à ses membres, il y a tout d'abord la rencontre de bienvenue qui se déroule au bureau de l'AFPAD.

En raison de la grandeur du territoire du Québec, ce ne sont pas tous les nouveaux membres qui sont en mesure de se déplacer à nos bureaux de Laval ou de Québec. Donc, pour nos familles éloignées, nous organisons une rencontre téléphonique ou par Skype.

Pour nous, le premier contact avec un nouveau membre est primordial et très précieux pour différentes raisons.

D'abord, il nous permet de faire connaissance dans une ambiance tranquille autour d'un thé ou d'un café et au rythme des émotions qui émergent lors du récit des événements. Cette rencontre peut se passer en présence de plusieurs membres de la famille ou encore avec une personne de confiance comme un ami.

Que ce soit pour un proche touché par un homicide ou par une disparition, il est important qu'il raconte son histoire et nous l'accueillons avec bienveillance et empathie.

La rencontre nous permet de constater les conséquences du drame sur la vie des proches de victimes. Nous nous assurons que leurs besoins de base soient comblés et qu'ils aient accès à tout le support et les ressources nécessaires en cette période difficile. Nous pouvons leur proposer des ressources selon les besoins exprimés.

Dans la deuxième partie de la rencontre, nous parlons de l'AFPAD et de ses différentes activités, ses services, ainsi que des outils de support qui sont disponibles gratuitement.

Pour chaque nouveau membre, une pochette d'information est préparée et remise lors de cette première rencontre. Elle est postée pour les membres habitant en région éloignée.

Ce premier contact avec les nouveaux membres les aide à démystifier la situation dramatique et souvent, leur donne de l'espoir malgré l'intensité de leur blessure, car ils savent qu'ils ne sont pas seuls à vivre un tel drame.

Lorsqu'ils se sentent prêts, les nouveaux membres peuvent assister et participer à des activités rassembleuses comme les déjeuners-causeries ou encore les journées-conférences de l'AFPAD.

À chaque fois, les nouveaux membres sont toujours étonnés d'être aussi bien accueillis par les autres familles.

Nos familles membres n'oublient pas et n'oublieront jamais la souffrance qu'elles ont vécue lorsque leur drame est arrivé et c'est pourquoi elles sont si accueillantes : elles savent ce que c'est!

Il est vrai que la première fois demande toujours un effort, car on a peur que les émotions nous submergent, mais il ne faut pas oublier que nous sommes tous des êtres humains et que l'entraide existe encore!

*Raymonde Hébert*

Coordonnatrice des services aux membres

# GRAND TIRAGE

		
 prix à gagner	 \$ chaque billet	 Association des Familles de Personnes Assassinées ou Disparues

**HTTP://AFPAD.CA/TIRAGE2019**

- |   |   |           |
|---|---|-----------|
| <b>1</b> <b>Weekend dans le Vieux-Port (1030 \$)</b><br>Deux nuitées pour 2 personnes à l'hôtel Monville avec petits-déjeuners, 2 accès au Scandinave Spa et une carte Visa de 200 \$ de Carlson Wagonlit | <b>Nuitée au Hampton Inn (250 \$)</b><br>Nuitée pour 4 personnes au Hampton Inn & Suites situé à St-Romuald, avec petit déjeuner      | <b>5</b>  |
| <b>2</b> <b>Téléviseur (500 \$)</b><br>Télévision de 50 pouces gracieuseté de CEV, chef de file en technologie multimédia   | <b>Panier Caprina (100 \$)</b><br>Panier de produits Caprina, soins pour le corps au lait de chèvre frais, gracieuseté Canus Products | <b>6</b>  |
| <b>3</b> <b>Séjour à l'Auberge Godefroy (420 \$)</b><br>Nuitée en suite exécutive pour deux, petit déjeuner gourmet et accès aux activités sur place  | <b>Repas Maestro (100 \$)</b><br>Certificat de 100 \$ pour déguster un repas italien/californien au restaurant Maestro à St-Sauveur   | <b>7</b>  |
| <b>4</b> <b>Tour d'hélicoptère (400 \$)</b><br>Tour d'hélicoptère de 20 minutes pour 3 personnes au-dessus de la région des Laurentides   | <b>Carte-cadeau Cineplex (100 \$)</b>   | <b>8</b>  |
|   | <b>Carte-cadeau SAQ (100 \$)</b>  | <b>9</b>  |
|   | <b>Entrées au zoo (100 \$)</b><br>Une paire de billets pour visiter le Zoo sauvage de St-Félicien au Lac-Saint-Jean                   | <b>10</b> |



Tous les fonds amassés dans le cadre de cette campagne de financement seront au profit de l'AFPAD. Le tirage se tiendra le 28 janvier 2020. Seulement 2000 billets disponibles à compter du 3 octobre 2019. Informations et achat de billets : 514 396-7389 ou [administration@afpad.ca](mailto:administration@afpad.ca). Règlements disponibles à <http://afpad.ca/tirage2019> (Licence RACJ 429687-1).