



LES BIENFAITS DE LA MUSICOTHÉRAPIE POUR LES ENDEUILLÉS

La musique nous accompagne tout au long de notre vie et est, depuis la nuit des temps, utilisée efficacement dans les rituels. Ayant une grande valeur dans toutes les sociétés humaines, elle nous influence en dépit de nos mécanismes de défense. La musique parle de tout ce qui touche l'être humain, et est en lien étroit avec la vie depuis que l'humanité existe. De par sa nature vibratoire, la musique évoque beauté, plaisir et bien-être.

La musicothérapie, en tant qu'art et science, agit sur les plans physiologique, psychologique, social et spirituel de l'individu. En effet, la musicothérapie améliore le bien-être physique et psychique des endeuillés, accroît les ressources intérieures, réduit l'anxiété, libère les tensions, favorise l'accès aux émotions et améliore la communication.

Parce que la musique atteint les gens au cœur d'eux-mêmes et qu'elle est particulièrement efficace pour sortir les personnes de leur isolement à la suite d'un deuil, les techniques d'intervention en musicothérapie sont choisies selon les besoins de chacun. Pour y arriver, la musicothérapie utilise tous les éléments de la musique : la résonance, le rythme, la mélodie, l'harmonie et le silence. En musicothérapie active, nous utiliserons l'improvisation instrumentale et vocale « toning », le chant, la composition de chansons, l'exécution de mouvements rythmiques au son de la musique. En musicothérapie réceptive, des musiques choisies seront proposées à l'endeuillé afin de stimuler son énergie créative et d'aider à l'émergence des émotions oubliées ou enfouies.

Ces émotions seront utilisées pour enrichir la démarche musicothérapeutique.

Compte tenu du pouvoir infini de la musique, une démarche en musicothérapie doit être prise au sérieux. Seul un professionnel dûment accrédité (MTA) auprès de l'Association de musicothérapie du Canada peut dispenser ce genre de service, en séances individuelles et en séances de groupe. Au Québec, la formation se donne uniquement à l'Université Concordia au niveau du 2^e cycle. En plus d'être des musiciens chevronnés, les musicothérapeutes accrédités (MTA) se doivent de posséder une formation universitaire en psychologie.

Puisque la musique apaise l'âme, les séances de musicothérapie peuvent s'avérer utiles et aidantes pour les personnes qui ont perdu un être cher et qui ont à traverser cette épreuve douloureuse, souvent parsemée de remises en question. Devant une personne endeuillée, il importe de lui faire confiance, car celle-ci possède déjà tout ce qu'il faut pour se guérir. Il suffit d'avoir une « bonne oreille », d'écouter la personne en deuil avec empathie et de la respecter dans l'évolution de la résolution de son deuil. Pour ceux et celles qui aimeraient bénéficier de séances de musicothérapie, nul besoin de notions musicales, l'être tout entier vibrant à l'écoute de son ressenti se charge de se transformer en musique. L'expression de soi est ainsi facilitée par son propre chant intérieur.

NOUVELLES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

LORS DE LA RENCONTRE TENUE LE 1^{ER} SEPTEMBRE 2015, LES MEMBRES DU C.A. ONT ADOPTÉ LE DÉPÔT DE TROIS PROPOSITIONS QUI BALISERONT POUR L'AVENIR NOS ACTIONS POUR LA GESTION EFFICACE ET LA BONNE GOUVERNANCE DE NOTRE ASSOCIATION.

Par : Yvon Guérard, trésorier

1^{re} proposition : Adoption du code d'éthique et de déontologie à l'intention des administrateurs et du personnel (1^{er} septembre 2015)

L'objectif visé est de donner aux membres du C.A., aux employés et aux bénévoles un outil pour faciliter l'exercice de leurs tâches et responsabilités, en adhérant à des valeurs et à des principes moraux rigoureux, ainsi qu'à des normes d'éthique rigoureuses.

Composition du comité de suivi et d'application :
Madame Diane Carlos, vice-présidente
Madame Nathalie Lessard, administratrice
Monsieur Réjean Talbot, président

Nous tenons à souligner la qualité du document élaboré et déposé par madame Carlos au C.A.

2^e proposition : Nomination d'un comité de vérification des affaires immobilières et financières (1^{er} septembre 2015)

Dans le contexte d'améliorer la gouvernance de l'association, le C.A. a adopté unanimement cette proposition ainsi que le mandat dévolu aux membres du comité.

Mandat du comité de vérification :

- Suivre l'évolution du budget de façon périodique;
- Identifier et souligner à la direction générale tout écart significatif qui mérite correction;
- Remettre à jour et faire le suivi de la politique de déplacement et de représentation;
- Faire une recommandation au C.A. du choix pour l'audit annuel de nos états financiers.

Composition du comité de vérification :
Monsieur Elie Chamoun, trésorier, membre du comité exécutif
Madame Rose-Anna Niquay, administratrice
Monsieur Réjean Talbot, président

VALEURS PRIVILÉGIÉES EXTRAITS DU CODE D'ÉTIQUE DE L'AFPAD

À travers le Code, les valeurs fondamentales doivent guider le comportement des administrateurs, employés et personnes représentant l'association. L'AFPAD s'engage à observer la plus haute norme légale et morale dans la conduite de ses affaires, elle souhaite être un citoyen moral responsable et une entreprise juste et équitable dans ses rapports avec ses familles, partenaires et collaborateurs et désire être reconnue comme tel. Nous définissons nos valeurs privilégiées ainsi :

5.1 L'INTÉGRITÉ

L'intégrité est la qualité d'une personne droite et loyale. La valeur d'intégrité réfère notamment à des situations financières ou autres dans lesquelles une personne de l'AFPAD deviendrait le débiteur d'un tiers susceptible de bénéficier d'une faveur.

5.2 L'ÉQUITÉ

Le terme équité désigne un état d'esprit qui veut aller au-delà de ce qui est juste sur le plan légal. Proche de la notion d'équité, l'égalité des chances est une vision de l'égalité qui cherche à faire en sorte que les individus disposent des « mêmes chances », de mêmes opportunités de développement social, peu importe leur origine sociale ou ethnique, leur sexe, leur conviction religieuse.

5.3 L'HONNÊTÉTÉ

L'honnêteté conduit les membres du conseil d'administration, du personnel et les bénévoles à agir en fonction des intérêts de l'AFPAD dans ses décisions, notamment celles qui comportent des conséquences financières ou administratives : sélection du personnel, sélection de firmes professionnelles, adjudication de contrats, choix de fournisseurs, achat de biens et services.

5.4 TRANSPARENCE

Par transparence, on entend généralement l'accessibilité de l'information dans les domaines qui concernent l'opinion publique. La transparence comporte trois exigences de base :

- Un fonctionnement clair et facilement accessible au public;
- L'obligation d'expliquer et de motiver les décisions;
- Une présomption voulant que toute l'information doit être accessible au public et qu'une exception à cette règle ne peut être motivée que par l'intérêt public ou la nécessité de protéger la vie privée des personnes concernées.

5.5 RESPECT

Les membres du conseil d'administration, employés et bénévoles entretiennent avec les membres, les collègues, les supérieurs et les subalternes des relations qui respectent les exigences de la courtoisie et du respect des personnes. Ils se comportent de la même façon avec les interlocuteurs extérieurs à l'AFPAD.



centre de
services de
justice réparatrice

Le Centre de services de justice réparatrice (CSJR) est un organisme communautaire qui a été créé le 11 septembre 2001. Il vise à promouvoir et organiser des activités et des services, fondés sur une philosophie de justice réparatrice, en vue de permettre à des personnes touchées par un acte criminel de reprendre du pouvoir sur leur vie.

Le CSJR réunit des personnes ayant subi et/ou commis des crimes apparentés ainsi que des membres de la communauté. Ces rencontres détenus-victimes (RDV) peuvent se vivre en groupe ou en face-à-face, en pénitencier ou en communauté.

Le CSJR organise également des rencontres d'art libérateur, principalement durant la Semaine nationale de sensibilisation aux victimes d'actes criminels. Il accompagne des personnes qui souhaitent témoigner de leur expérience à la suite d'un crime dans des collèges, universités et autres lieux publics.

La justice réparatrice s'intéresse autant aux agresseurs pour les aider à une prise de conscience de l'impact de leurs actes sur des personnes et sur la société, qu'aux victimes pour les aider à se libérer des charges affectives destructives causées par l'acte criminel. Elle a un impact communautaire important en resserrant le tissu social par la responsabilisation et la compréhension mutuelle des parties.

Qu'est-ce qui motivent les personnes qui ont été victimes de crimes à vivre une telle démarche? La plupart du temps, plusieurs années se sont écoulées depuis le crime. Malgré le soutien reçu, la personne éprouve encore les conséquences du crime dans sa vie. Elle a le besoin de franchir une nouvelle étape. C'est une manière pour elle de reprendre du pouvoir sur sa vie. C'est sûr, la peur est présente, mais elle choisit de la dépasser. Elle vient également avec l'espoir de pouvoir se libérer de sa colère, émotion que parfois, elle n'a pas réussi à décharger devant son thérapeute (contrairement à la tristesse). Elle souhaite surtout, et avant tout, être écoutée, pouvoir dire les conséquences du crime dans sa vie, être reconnue dans ce qu'elle a subi par quelqu'un qui a commis le même type de crime. C'est aussi avec des questions qu'elle arrive pour cet agresseur, qui même s'il n'est pas relié directement à son histoire, lui ressemble. Elle veut s'assurer qu'il a bien compris l'impact de son geste, et qu'une fois sorti, il ne récidivera pas. En racontant son histoire, sa vérité, elle espère provoquer des prises de conscience qui permettront d'éviter de nouvelles victimes.

Il ne s'agit pas d'une thérapie, mais d'un espace de parole qui se veut libérateur. La formule en est simple, et c'est peut-être ce qui en fait sa force. La qualité d'être et le professionnalisme de ses animateurs(rices) sont des garants de son succès, car ce n'est que dans un climat de confiance que chacun(e) acceptera de s'ouvrir à l'autre.

La démarche que propose la justice réparatrice est volontaire et elle ne correspond pas aux besoins de tout le monde. Des entrevues individuelles avec les candidat(e)s permettent de vérifier que chacun(e) est prêt(e) à vivre cette expérience de rencontre. L'objectif n'est pas de pardonner ou de se réconcilier mais de trouver un espace d'échange. C'est une invitation à « restaurer ensemble ce que le crime a brisé ».

Plus d'informations sur www.csjr.org

RÉALITÉS VÉCUES DANS LES COMMUNAUTÉS AUTOCHTONES...

A hand is shown holding a heart-shaped dreamcatcher against a sunset background. The dreamcatcher has a circular frame with a web inside and feathers hanging from the bottom. The background is a warm, golden light from the setting sun, creating a silhouette effect for the hand and the dreamcatcher.

Par : Rose-Anna Niquay, mère de Pinaskin Ottawa,
disparu le 11 octobre 2010

Au Québec, il y a 52 communautés autochtones représentant 11 nations. Malheureusement, les disparitions et/ou assassinats sont aussi une réalité dans ces communautés. Il ne serait pas exagéré d'avancer que dans chacune de ces communautés, il y a au moins un cas de disparition et/ou d'assassinat. Lorsqu'on commence à se parler de ça entre communautés, on découvre que le phénomène est répandu. Certains cas datent de 50 ans et plus.

Dans un cas que je connais pour en avoir entendu parler dans mon enfance, c'est celui d'une femme avec son petit garçon de 7 ans. Cette femme était la nièce de mon père. Ma mère en a souvent parlé, je pouvais lire sa grande tristesse dans sa voix et sur son visage. Elle est morte en 2007 sans jamais savoir ce qui s'était vraiment passé. Cette dame fait partie de ma famille élargie et je côtoie encore ses enfants. Je suis témoin de leur désarroi même après tant d'années. Ils ne peuvent pas oublier. Comment oublier? La police à l'époque avait conclu à une noyade. Mais pourquoi, la femme portait-elle des marques de strangulation? Mais pourquoi donc que le petit garçon de 7 ans était-il ligoté? Ce sont ce genre de questions que mes tantes, mes oncles, l'entourage se posaient. Des questions qui restent encore aujourd'hui sans réponse.

En juin 1976, cinq morts dans un présumé accident où seuls deux non autochtones ont survécu. Il y a eu enquête et procès sans condamnation. Les familles ne s'en remettent pas, car il y a trop d'anomalies et des questions restées sans réponse. J'ai récemment demandé à une femme qui a perdu son frère dans cette histoire : qu'est-ce que le rapport du coroner disait? Elle m'a répondu que sa famille n'a jamais reçu ce document. Après vérification auprès des autres familles concernées, aucune famille n'a reçu de rapport du coroner.

Il y a entre autres, l'histoire d'un jeune homme de Manawan, dans le temps, il y a plusieurs décennies. Parti vendre ses fourrures, il n'est jamais revenu et n'a jamais été retrouvé. C'était dans un village de la Haute Matawinie. Certains disaient qu'il aurait été tué, son corps découpé en petit morceau et jeté aux porcs. Des histoires horribles jamais élucidées. De quoi écrire des pages et des pages. Comment faire la lumière sur tant de mystères maintenant.

Il y a évidemment le cas de mon fils disparu, le 11 octobre 2010, et dont le mystère reste entier à ce jour. Que dire de plus sinon que nous nous sentons laissés à nous-mêmes dans notre désarroi.

Avec la *Charte canadienne des droits des victimes*, le gouvernement veut mettre à l'avant plan les victimes d'actes criminels, « maillon » très important de notre système de justice pénale. Cette *Charte* consacra leur place, leur importance et particulièrement leurs droits. Leur droit d'être informées de l'avancement de l'enquête et des procédures judiciaires, de participer au litige ou à la prise de décisions, d'être protégées et d'être dédommangées plus facilement suivant une condamnation.

Mais qu'existe-il pour guider les victimes à travers le système judiciaire actuel qui leur semble si souvent austère, compliqué et surtout dans lequel elles se sentent malheureusement négligées ou oubliées ? On ne peut s'empêcher de penser à quel point il peut être angoissant pour la victime d'une infraction criminelle de recevoir un *subpoena* lui enjoignant de se présenter à la cour à une date et une heure précise, alors qu'elle a porté plainte à la police plusieurs mois, dans certains cas des années auparavant. Elle se demande si elle aura besoin d'un avocat, à quelles questions elle devra répondre, si elle sera « confrontée » par l'accusé, si elle devra parler devant un juge, etc.

Qui est là pour répondre à toutes ces interrogations et bien accompagner les victimes tout au long du processus judiciaire ?

Tout d'abord, il y a les *Centres d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)*. Ces organismes à but non lucratif sont composés d'équipes de professionnels en intervention sociale (criminologues, psychologues, travailleurs sociaux) qui ont pour mission de bien informer les victimes de leurs droits et leurs recours, d'être à leur écoute, de les orienter vers des services spécialisés, au besoin, et surtout de les accompagner tout au long du processus judiciaire. Ils ont des points de service dans tous (ou presque!) les palais de justice du Québec. Pour connaître le CAVAC le plus près de chez vous : 1-866-LE CAVAC ou www.cavac.qc.ca.

Puis, le *procureur aux poursuites criminelles et pénales* au dossier, sans être l'avocat de la victime, il est le procureur qui la rencontrera afin de la préparer pour son témoignage à la cour, et qui s'assurera que la sentence donnée lui apportera, entre autre chose, quiétude et sécurité (par des conditions appropriées par exemple). D'où l'importance d'une bonne collaboration tout au long des procédures judiciaires. Après avoir porté plainte à la police, pour savoir qui est le procureur en charge de votre dossier, vous pouvez téléphoner au Directeur des poursuites criminelles & pénales (DPCP) du district judiciaire où l'infraction a été commise. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le www.dpcp.gouv.qc.ca

Ensuite, le *programme d'indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAC)* est à ne pas oublier. Mis sur pied par le gouvernement du Québec, il est destiné à compenser les victimes de *crimes contre la personne* pour les blessures physiques et/ou psychologiques qu'elles ont subies (ou les membres de leur famille en cas de décès). Pour avoir droit à une indemnisation de la part de l'IVAC, certains critères d'admissibilité doivent cependant être rencontrés et un formulaire de demande doit être dûment complété, il est donc préférable de se rendre dans un CAVAC pour recevoir de l'aide à cet effet ou de se rendre sur le site web de l'IVAC (www.ivac.qc.ca). Il est toutefois intéressant de noter qu'il n'est pas nécessaire de porter plainte à la police pour avoir droit à une indemnisation et que l'accusé soit acquitté ou introuvable n'est pas en soi une fin de non recevoir. Des indemnités en cas d'impossibilité de retour au travail, des frais médicaux (psychologue, ambulance, médicaments, prothèses, etc.), de nettoyage (d'une scène de crime), funéraires ou de déménagements sont quelques exemples de déboursés qui peuvent être couverts par l'IVAC.

LES VICTIMES SONT-ELLES LAISSÉES POUR COMPTE DANS NOTRE SYSTÈME DE JUSTICE ACTUEL ?

Finalement, les victimes d'actes criminels négligent souvent l'avenue d'une *poursuite civile* contre leur agresseur ou l'auteur du crime, pour obtenir un dédommagement monétaire pour le dommage matériel, physique ou psychologique subi. Lorsqu'elles réclament 15 000 \$ ou moins, elles devront s'adresser à la cour des petites créances, tribunal où les individus ne peuvent être représentés pas avocat, mais où en contre partie les règles de procédures sont simplifiées et allégées. Une victime peut poursuivre une personne même si cette dernière n'a pas été accusée au criminel ou si elle a été acquittée suivant un procès criminel, mais un plaidoyer de culpabilité de la part de l'accusé sera d'autant plus utile qu'il pourra être utilisé dans le cadre de la poursuite civile comme aveu judiciaire de faute et la victime n'aura ainsi pas à prouver que la personne qu'elle poursuit est l'auteur du crime reproché. Pour obtenir plus d'information sur la cour des petites créances, vous pouvez consulter le www.justice.gouv.qc.ca.



M^e LAURENCE LEGAULT-DENIS

J' A I C O N S U



Excusez-moi, je suis en deuil

Jean Monbourquette & Isabelle D'Aspremont

Nos contemporains ont l'épiderme sensible : ils ne supportent pas que nous parlions de mort et de deuil, mots devenus tabous pour eux. Nous ne pouvons plus évoquer ces sujets sans créer chez nos vis-à-vis un climat d'ennui et de mélancolie, voire de dépression.

Si le déni social de la mort et du deuil prévaut, que dire du sort des endeuillés eux-mêmes? Ils se sentent malvenus dans une société qui adopte un "non-dit" devant ces réalités déjà pénibles à vivre. Au beau milieu d'une société réfractaire à la mort, les membres d'une famille qui vient de perdre un être cher ne savent plus comment se comporter et évoluer dans leur état de deuil. Notre société a perdu une sagesse d'autrefois, celle de réconcilier la vie à la mort.

Cet ouvrage s'adresse aux personnes endeuillées et veut les aider à vivre cette étape avec sérénité. Il y est question de stratégies pour résoudre les blocages vécus dans le deuil, de l'importance des rites funéraires et des groupes de parole sur le deuil.



L T É . . .

Grandir. Aimer, perdre et grandir (édition spéciale)

Jean Monbourquette

À l'occasion du 30e anniversaire de la première édition par Novalis de cet ouvrage, et pour souligner le 10e anniversaire de la Maison Monbourquette, nous publions une nouvelle édition du célèbre ouvrage de Jean Monbourquette.

« Je m'adresse à toi qui souffres d'un grand chagrin à cause d'une perte dans ta vie.

Mon souhait est que la lecture de ces pages t'apporte un réconfort immédiat : je veux t'accompagner dans ta solitude, dans ta tristesse qui, parfois, peut frôler la détresse intérieure. Je voudrais soutenir ton espoir de guérir et de grandir à l'aide de témoignages de personnes qui ont réussi leur deuil. De plus, je t'offre des suggestions et des conseils, faisant fi de la maxime qui veut que le « bon » conseiller ne doit pas donner de conseils. Puisse la chaleur de ma présence te faire oublier que je suis en train de te conseiller. Comme l'organisme blessé mobilise toutes ses forces de guérison, ainsi en est-il du psychisme meurtri par un deuil. Il possède tout en lui pour te guérir et te faire grandir. Laisse travailler en toi ton Guérisseur intérieur qui met tout en œuvre pour venir à ton secours. Fais confiance à sa sagesse : ta douleur s'en ira; la vie t'apparaîtra encore plus précieuse; un bonheur profond insoupçonné chassera la détresse. Tu deviendras à la fois plus toi-même et plus humain envers les autres. Pour accélérer ta guérison, je t'invite à ne pas nier ton mal, mais à le reconnaître sans fausse honte. Ainsi, tu faciliteras ta guérison. Avec celle-ci, tu découvriras en toi une nouvelle maturité et une plus grande possibilité d'aimer ».



CLINIQUE JURIDIQUE JURIPOP

JURIPOP UN ORGANISME AU CŒUR DE LA DÉFENSE DES DROITS

Afin de lutter concrètement pour l'accessibilité à la justice, la Clinique juridique Juripop donne accès à des services juridiques à coût très modique aux personnes exclues de l'aide juridique gouvernementale, mais qui sont dans l'incapacité financière de payer pour la défense de leurs droits. Juripop propose aussi une panoplie de projets spéciaux, dédiés à plusieurs clientèles.

Nous couvrons plusieurs domaines de droit : droit des affaires, droit criminel, droit de la famille, droit de la jeunesse, droit du logement, droit matrimonial, droit du travail, droit de la personne, droit d'indivision entre ex-conjoints, tutelle et curatelle.

En plus du service aux particuliers, nous proposons Juripop Affaires qui s'adresse aux travailleurs autonomes (TA), aux très petites entreprises (TPE), aux entreprises en démarrage et aux organismes à but non lucratif (OBNL). Juripop Artistes s'adresse pour sa part aux créateurs québécois qui n'ont pas accès à la justice ou renoncent simplement à leurs droits en raison de leur faible revenu.

Enfin, Juripop organise un ensemble de projets spéciaux destinés à une multitude de groupes tels que les universitaires, les aînés, les étudiants du secondaire et plusieurs autres. Ces projets rejoignent chaque année plusieurs milliers de personnes.

Pour en savoir plus visitez notre site web : www.juripop.org

L'AFPAD PRÉSENTERA À TRAVERS SON EXPRESS MENSUEL D'AUTRES ORGANISATIONS À LA DÉFENSE DES VICTIMES

FIERS PARTENAIRES DE LA CAUSE:



Ministère de la Justice
Canada

Department of Justice
Canada



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

**JÉRÔME
FRAPPIER**

Avocat

807, Marie-Victorin | Sorel-Tracy, QC J3R 1L1
T: 450.743.3337 | F: 450.742.8908
jeromefrappier@videotron.ca

PAC

Productions de l'Autre Côté

publicité / web / corporatif / fiction

mlessard@productionsdelautrecote.com
(514) 661-6406

Place à la prévention!