

AFPAD EXPRESS

ASSOCIATION DES FAMILLES DE PERSONNES ASSASSINÉES OU DISPARUES

ISSN 2369-9590 (Imprimé)

ISSN 2369-9582 (En ligne)

DÉC. 2018

Voeux des fêtes

En cette période des Fêtes, je pense à vous et vous envoie mes souhaits les plus chaleureux. Passez de très belles Fêtes entourés de ceux que vous aimez, familles et amis.

Nous savons tous que pour plusieurs familles ce sera une période difficile. L'être cher n'est plus parmi nous physiquement, mais le restera dans nos cœurs.

Pour ceux qui vivent leur premier Noël sans leur être cher, nous savons que c'est un moment difficile à traverser. Sachez que vous avez tout mon appui et mes pensées vous accompagnent.

Je me joins aux membres du conseil d'administration et à notre directrice générale, Nancy Roy, ainsi que son équipe, Raymonde, Mélanie et Andrée, pour vous souhaiter de très belles Fêtes et une Bonne Année.

Une année remplie de défis nous attend en 2019 : nous allons continuer nos luttes afin d'assurer à toutes les familles de l'AFPAD le support et l'aide nécessaires. Soyez certains qu'on en fait une priorité.

Je vous embrasse bien fort,

Bruno Serre

Président du conseil d'administration
Père de Brigitte Serre,
assassinée le 25 janvier 2006



<http://afpad.ca>

Siège social de l'AFPAD

1686, boul. des Laurentides, bur. 203
Laval (Québec) H7M 2P4

Sans frais Laval : 1 877 484-0404

Sans frais Québec : 1 855 770-0404

Courriel : administration@afpad.ca



Association des
Familles de
Personnes
Assassinées ou
Disparues



Une lueur d'espoir AVEC IVAC



Lundi le 23 octobre dernier, je revenais d'une rencontre difficile avec les procureures qui se chargent de défendre les intérêts de ma mère après qu'elle ait été victime de meurtre par son conjoint. Pas très joyeux comme journée, et l'anxiété était à son maximum. À mon retour à la maison, j'avais un message d'un avocat de la Procureure Générale qui me disait qu'il avait réussi à me faire reconnaître comme victime. 'Impossible' je me disais. Mais pourtant vrai... il m'a plus tard expliqué qu'il avait réussi à convaincre les autorités compétentes que j'étais bel et bien une victime au sens de l'IVAC et la journée même, je signais une entente hors cour me donnant ce privilège. Quelle victoire ! Mais ça a été loin d'être facile...

Je n'entre dans aucune des définitions de victime de l'IVAC présentement reconnues. Mon cas est 'limite' qu'on m'a dit après m'avoir acceptée. J'ai d'ailleurs eu droit à 2 refus, et 2 années se sont écoulées avant la décision finale.

Voici d'abord, sans trop entrer dans les détails, pourquoi mon cas est particulier et, selon l'avocat en question, pourquoi j'ai été reconnue victime suite au meurtre de ma mère.

Ma mère et moi avons toujours été très proches. On se parlait presque tous les jours. Peu après qu'elle ait connu son ex-conjoint, elle a commencé à me parler de son comportement contrôlant et de ses accès de colère. Je devais la plupart du temps aller voir ma mère en sa présence à lui; s'il n'était pas au travail, il fallait toujours qu'elle soit avec lui quand elle sort. Oui, même pour voir sa fille...

Je devais donc faire semblant de rien quand nous étions avec lui, de peur qu'il devine qu'elle m'a parlé. Je jouais donc le jeu, pour la protéger. Il avait également dit à ma mère qu'il allait nous tuer moi et ma fille si elle parlait de certaines choses à qui que ce soit. Ma mère m'avait mis au courant de ces menaces. J'ai donc vécu avec elle cette violence et cette terreur.

Après qu'il l'ait lâchement tuée, j'ai même dû engager des poursuites judiciaires pour récupérer les biens de ma mère qui étaient dans sa maison, détenue en copropriété avec le meurtrier. Des frais énormes engagés mais aussi, et surtout, beaucoup d'anxiété pour avoir à transiger avec sa famille à lui, peu collaborative et totalement insensible à la situation. Je devais me dépêcher pour pouvoir récupérer des vêtements pour elle pour ses funérailles, ils appellent la police parce que je viens récupérer une plante qui était à l'extérieur. Bref, un manque total d'empathie.

J'ai donc eu à gérer la saisie des biens, le règlement de cette saisie, la poursuite civile, ma contestation contre l'IVAC et maintenant le procès criminel en novembre. On s'entend que c'est énorme pour quelqu'un qui doit gérer tout ça pratiquement seule, en plus de l'incompréhension, l'anxiété, l'impuissance et l'injustice du meurtre. Je pense que ce qui m'a motivée à attaquer sur tous les fronts c'est l'injustice et le

sentiment d'impuissance : en prenant action on se sent utile, on sent presque qu'on pourrait changer les choses, retourner dans le temps. On ne peut pas bien malheureusement, mais c'est tout de même aidant pour le moral et ça donne une raison pour changer le focus de la tristesse et de la dépression vers quelque chose de constructif.

Après m'être fait refuser 2 fois par IVAC, je me suis dit que la dernière étape jusqu'où j'étais prête à aller était la contestation au Tribunal Administratif du Québec (TAQ). J'ai rencontré un avocat très connu dans le domaine, Me Marc Bellemare de chez Bellemare Avocats, pour me conseiller. Selon lui, mon cas n'avait pas de jurisprudence équivalente, mes chances étaient donc minces. J'étais un peu découragée, mais j'avais déjà envoyé ma contestation et j'ai laissé les choses suivre leur cours. J'ai finalement reçu une date d'audition : le 30 octobre 2018, soit un peu plus de 2 ans après ma demande initiale avec l'IVAC. Plus la date approchait, plus le stress augmentait, non seulement pour l'audition mais parce que le procès au criminel était prévu pour la mi-novembre ! Deux semaines avant l'audition, j'ai donc envoyé un fax au TAQ pour les aviser que je souhaitais me désister. Pour moi c'était un cas réglé, j'allais perdre de toute manière, autant concentrer mes énergies sur le procès qui s'en vient que d'essayer une autre injustice.

C'est une semaine plus tard que j'ai reçu l'appel d'un avocat de la Procureure Générale, m'affirmant que j'étais reconnue comme victime. Non, je n'y croyais pas, et j'étais assez fâchée de ma journée de rencontre préparatoire pour le procès, j'ai eu du mal à gérer ma joie d'entendre le message sur ma boîte vocale (c'est assez mêlant d'être fâchée et heureuse en même temps!).

Ce que j'ai compris c'est que cet avocat est responsable de vérifier si l'IVAC a bien fait son travail avant de refuser mon dossier. Il a révisé non seulement mon dossier à l'IVAC, mais a aussi utilisé ma déclaration dans ma poursuite civile et mes déclarations aux médias pour faire valoir mon point auprès des autorités. Je ne savais pas qu'il y avait ce genre d'avocat qui aide le public. J'étais surprise du travail qu'il avait fait, je ne m'y attendais pas. Il faut croire qu'on n'est pas à l'abri d'une bonne nouvelle, même quand le ciel nous est tombé sur la tête.

Cette reconnaissance est importante pour moi : ça veut dire qu'on me croit. Dans le processus de justice criminelle, on vous questionne, on remet en doute ce que vous dites, c'est assez frustrant. Ce jour-là, au moins, je me suis sentie crue et supportée.

Geneviève **Caumartin**

**Fille de Francine Bissonnette,
assassinée en juin 2016**

La science des expertises médico-légales

J'ai eu le privilège d'assister à la journée thématique «magasinages d'experts devant les tribunaux civils» organisée par l'AFPAD le 10 novembre dernier. Cela m'a fait réfléchir sur le casse-tête que constituent les expertises médico-légales et les débats qu'elles occasionnent aux dépens de l'accessibilité à la justice.

Je n'exerce pas devant les tribunaux civils, mais je constate qu'en droit administratif, la même problématique existe. On se rappelle que les frais d'expertises doivent être assumés par les victimes alors que les organismes gouvernementaux et les compagnies d'assurances contre lesquelles elles se battent ont un budget prévu et de loin supérieur pour de telles expertises. Et ce n'est pas le seul enjeu!

En pratique, je constate tout d'abord qu'il est de plus en plus ardu de trouver des experts qui acceptent de parler au nom des victimes et des accidentés. Et encore, ces mêmes experts acceptent d'agir au nom de ces gens, de ces citoyens, seulement dans la mesure où ils sont représentés par un avocat. Pourquoi donc? Parce que l'expert qui accepte de faire une étude de dossier met en jeu sa crédibilité et s'expose à des risques de plaintes et d'insatisfactions. Plusieurs pistes de solution ont été apportées par le banc d'experts présents le 10 novembre dernier, notamment la possibilité de médecins assesseurs ou d'expertises communes entre les parties. Des idées qui peuvent sembler prometteuses, mais qui comportent leur lot d'effets négatifs qui doivent être pris en considération.

Cependant, plaidant devant des tribunaux administratifs dont un des juges est justement un médecin assesseur, je constate, plus particulièrement au Tribunal administratif du Québec, qu'il y a une pénurie de médecins qui désirent siéger sur ce genre de tribunal. La raison est-elle monétaire pour ces médecins? Je ne saurais en donner l'explication, mais il est évident que de ce manque d'effectifs découle invariablement une hausse des délais d'attente, autre enjeu décrié dans mon texte de novembre 2018. Bref, le problème de compréhension et de vulgarisation médicales s'en trouve amélioré, certes, mais aux dépens des échéances qui sont d'environ 27 mois dorénavant au Tribunal administratif du Québec, tribunal où siège, pourtant, un médecin assesseur. Peut-on donc parler d'une solution viable?

Qu'en est-il de l'expertise commune? Actuellement, pour les dossiers IVAC et SAAQ, c'est généralement l'expertise réalisée par l'expert mandaté par l'organisme qui donne le ton au dossier, notamment quant aux séquelles accordées et aux conclusions d'aptitude ou d'inaptitude à l'emploi. Pour la victime, la recherche d'un expert devient donc bien souvent un enjeu et une nécessité alors qu'une telle recherche d'experts, comme mentionné, n'est pas évidente.

Une expertise commune favoriserait-elle l'impartialité tant recherchée des experts et des tribunaux qui, en fin de compte, se prononceraient à la demande des deux parties, donc sans parti pris et sans escalade dans le nombre de rapports soumis? L'impartialité est toujours un sujet très difficile lorsqu'il est question d'expertises médico-légales, puisque la nature étant ce qu'elle est, la personne qui paie les services a des attentes. De plus, qui choisirait l'expert et comment seraient répartis les coûts? Une procédure semblable est d'ailleurs utilisée et prévue aux conventions collectives pour choisir en commun l'arbitre dans les cas de griefs entre les employeurs et les syndicats. Ne serait-ce donc pas possible d'appliquer un processus similaire? Je trouve qu'il serait hasardeux de l'extrapoler au droit administratif IVAC et SAAQ notamment puisqu'on parle de gens qui ne sont pas représentés systématiquement contrairement aux cas de griefs. On assisterait donc à l'obligation pour un administré de discuter, négocier et prendre des décisions quant au choix d'experts pour un domaine qui lui est inconnu. À notre sens, il serait alors à la merci de l'avocat de l'organisation ou dans l'obligation de se prendre lui-même un avocat, limitant du coup l'accessibilité à la justice.

Par ailleurs, bien que je sois souvent critique face aux tribunaux, je dois avouer que le Tribunal administratif du travail a mis sur pied un guide pour ses membres (juges) qui est possiblement une solution plus viable. Le guide «Attentes relatives aux médecins experts» me paraît appliquer à bon escient par le Tribunal et permet ainsi aux juges, formés adéquatement sur les termes de ce guide, de questionner et critiquer les médecins experts qui se présentent devant eux et qui présentent parfois une thèse fermée. Si, dans l'expertise, il n'y a pas de questionnements ou de réflexions nuancées et explicatives, les juges n'accepteront pas la valeur d'une telle expertise, peu importe les conclusions. Peut-être est-ce là, la solution de l'avenir? Établir des règles claires sur les attentes des tribunaux civils et administratifs envers les rapports et témoignages d'experts. À partir de conférences comme eurent lieu en novembre dernier, il est clair qu'une réforme se prépare et est nécessaire.



Me Sophie Mongeon

Avocate spécialisée dans la défense des victimes d'accidents du travail, de la route et d'actes criminels

**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

Exposition

Le CAP a le plaisir de vous inviter à l'exposition
HYBRIDES, ETC.

Du 5 décembre 2018 au 31 janvier 2019

Le vernissage aura lieu le 5 décembre de 17h30 à 20h30
à la Galerie du CAP au 4865, boul. Saint-Laurent à Montréal

Venez découvrir et encourager le parcours d'inclusion des participants!
Des surprises vous attendent lors du vernissage.
Œuvres à petits prix prêtes à emporter!



**LE
CAP**
art et inclusion

<http://ateliersducap.org>

Le Centre d'Apprentissage Parallèle de Montréal (CAP) a pour mission d'accompagner des personnes présentant des difficultés émotionnelles et psychologiques afin de faciliter leur processus de croissance pour une intégration sociale et/ou professionnelle.

Pour ce faire, le CAP leur offre la possibilité de se réaliser au moyen d'activités créatives, thérapeutiques, éducatives et productives.

Depuis sa fondation, l'organisme mise sur la création pour soigner les émotions douloureuses. Nous offrons des services de première ligne à plus d'une centaine de personnes à l'année longue, et notre impact est réel (moins de médicaments, de dépressions, d'hospitalisations, prévention du suicide, retour à la vie active et à l'emploi).

Le surmagasinage d'experts psychiatriques lors de procès criminels

Retour sur la journée

Le 10 novembre dernier au Cosmodôme avait lieu notre grande conférence sur le sujet peu abordé qu'est le surmagasinage d'experts psychiatriques lors des procès criminels, principalement devant jurés. Tous les panélistes invités possédaient une fine connaissance et expertise concernant le débat et les problématiques entourant la présence des experts demandés par les parties lors d'un procès criminel. Il est important de comprendre les différences entre les notions de non-responsabilité criminelle, les diagnostics ou états d'esprit qui sont présentés par les parties lors du procès. Les proches de personnes assassinées sont souvent dépassés par ces notions médicales spécialisées expliquées par des experts, souvent différemment, et ce dépendamment de quelle partie l'expertise est demandée.

Le débat a su éclairer les participants sur différentes notions et degrés de responsabilité criminelle et a permis de comprendre les différents verdicts. Le rôle des jurés, les directives du juge, les témoins experts font partie intégrante de l'image que nous aurons de la justice. Peut-on envisager des solutions tout en respectant les droits fondamentaux et constitutionnels des parties en cause? Toutes ces questions ont été envisagées et des solutions proposées. Un visionnement intégral de la journée sera proposé par l'AFPAD dès janvier pour ceux et celles qui n'ont pu y participer.

Nous souhaitons particulièrement remercier les professionnels qui ont accepté de participer à cette journée si importante pour l'AFPAD afin de faire avancer la cause des proches de victimes :

- **Jean-François Guérin**
Journaliste au réseau TVA
- **Dr. Gilles Chamberland**
Médecin psychiatre à l'Institut Philippe-Pinel
- **Nicole Gibeault**
Juge à la retraite et chroniqueuse judiciaire
- **Michaël Nguyen**
Journaliste judiciaire au Journal de Montréal
- **Jean-François Brochu**
Analyste affaires policières
et sergent superviseur retraité
- **Sénateur Pierre-Hugues Boisvenu**
Père de Julie Boisvenu, assassinée en 2002
- **Louise-Marie Lacombe**
Auteure « Expertises » et journaliste-rechercheuse
- **Christine Carretta**
Soeur de Cathy Carretta,
assassinée en 1998
- **Marlène Dufresne**
Mère de Gabrielle
Dufresne-Élie,
assassinée en 2014





Gagnants TIRAGE 2018

Nous sommes très heureux de dévoiler les gagnants du tirage 2018! Quatre numéros ont été pigés le 10 novembre dernier dans une boîte qui contenait un total de **1565 billets de tirage**. Nous remercions profondément chaque personne qui a acheté un billet, que ce soit via un bénévole, directement à l'AFPAD, à un kiosque ou sur le web : cette campagne de financement est un succès grâce à vous tous!

1

Sophie Mongeon

1^{er} prix – Certificat de voyage Carlson Wagonlit

Ce certificat d'une valeur de 2500 \$ lui permettra de s'envoler à la destination de son choix grâce à l'agence Carlson Wagonlit Voyages – Montréal.

2

Alexis Martel

2^e prix – Forfait à l'Auberge Godefroy

D'une valeur de 400 \$, ce forfait à l'Auberge Godefroy permettra à deux personnes de profiter d'une nuit en suite exécutive, d'un petit déjeuner et d'activités sur place.

3

Donata Perugini

3^e prix – Certificat-cadeau Carlson Wagonlit

Un certificat-cadeau d'une valeur de 250 \$ permettra de réduire des frais sur un voyage et d'obtenir des conseils d'un agent chez Carlson Wagonlit Voyages – Montréal.

4

Daniel Martel

4^e prix – Certificat-cadeau Amerispa

Ce certificat-cadeau d'une valeur de 200 \$ lui permettra de se détendre dans un centre Amerispa de son choix tout en profitant d'un soin corporel.

Remerciements

Bénévoles

D'abord, nous souhaitons remercier les nombreux bénévoles qui ont sollicité leur entourage et vendu des billets de tirage pour faire de cette campagne de financement un grand succès! Nous sommes sincèrement reconnaissants de leur implication à nous aider dans ce grand projet, car nous n'aurions pu atteindre nos objectifs sans ces collaborations.

Commanditaires

Nous remercions grandement nos généreux commanditaires pour leur appui dans notre campagne de financement 2018 : leur collaboration nous permet de ressortir de cette collecte de fonds avec davantage de fonds qui seront directement versés dans nos services aux membres.

Carlson Wagonlit Voyages – Montréal

Promenades Cathédrales
625, rue Sainte-Catherine Ouest, bur. 1170
Montréal (Québec) H3B 3Y1
Sans frais : 1 888 377-1302
<https://www.cwtvacations.ca>

Auberge Godefroy

17 575, boul. Bécancour
Bécancour (Québec) G9H 1A5
Sans frais : 1 800 361-1620
<https://www.aubergegodefroy.com>

Carlson Wagonlit Voyages



MISSION

La Maison LA VIGILE est un organisme sans but lucratif ayant pour mission d'accompagner les femmes et les hommes qui ont une problématique de dépendance à l'alcool et aux drogues, aux personnes qui désirent reprendre de saines habitudes de vie et leurs activités quotidiennes et avoir une meilleure gestion de leurs émotions.

LA VIGILE est reconnue comme étant une ressource spécialisée pour venir en aide aux professionnels qui portent ou portaient l'uniforme (agents de la paix, agents correctionnels, anciens combattants, militaires, paramédics, pompiers, répartiteurs 911), aux personnes dans les métiers d'aide et de soins (infirmières, médecins, psychologues, travailleurs sociaux et intervenants de toutes sortes) ainsi qu'aux membres de leur famille.

PROGRAMME DÉPENDANCE

Ce programme, d'une durée de 30 jours, est offert seulement à la Maison LA VIGILE.

Objectifs généraux :

- Offrir un service professionnel et confidentiel
- Sensibiliser la clientèle aux symptômes dépressifs et les symptômes du stress post-traumatique
- Offrir de ateliers éducatifs concernant la dépendance, la gestion des émotions, la connaissance de soi et l'anxiété
- Prévenir la rechute en identifiant les situations à risques



PROGRAMME LE RÉPIT

Ce programme permet de prendre un temps d'arrêt. En fonction de l'évaluation faite par notre personnel compétent, la durée du séjour peut varier entre 10 et 30 jours maximum.

Objectifs généraux :

- Offrir un environnement structuré favorisant la pratique de saines habitudes de vie et des activités de la vie quotidienne
- Orienter la personne vers des ressources appropriées afin de poursuivre ses objectifs et préparer son « plan de sortie »
- Offrir un environnement propice à la réflexion

Nous favorisons un retour à la santé et au travail dans la dignité.

LE PAPV (programme d'aide aux personnes vigiles)

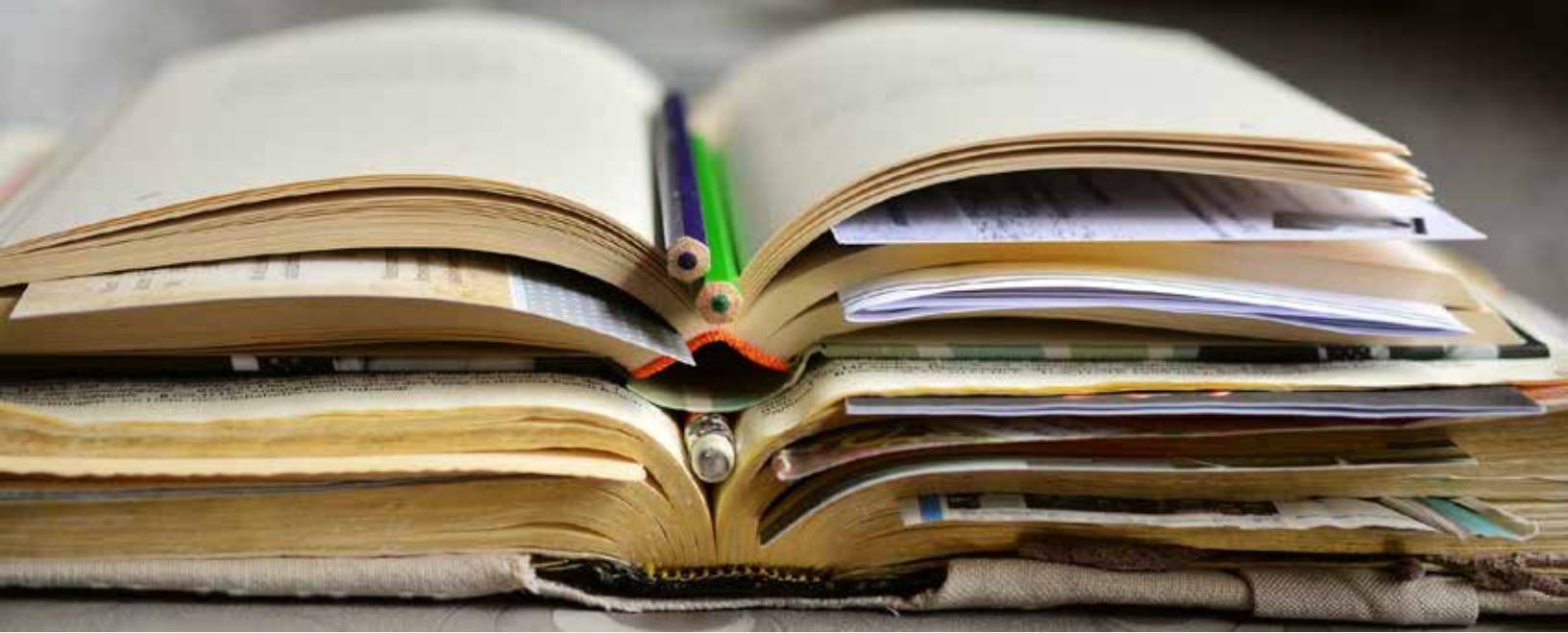
LA VIGILE a développé sa division des services de programmes d'aide (PAE) car elle est spécialisée pour les personnes qui portent ou portaient l'uniforme (culture, dangerosité, stress, pensées, profil de personnalité, caractéristiques de leur mission, perfectionnisme, pas le droit à l'erreur, surtemps, opérations spécialisées, etc.)

Le mot « vigiles » désigne les personnes professionnelles ayant une mission d'aide auprès de la population.

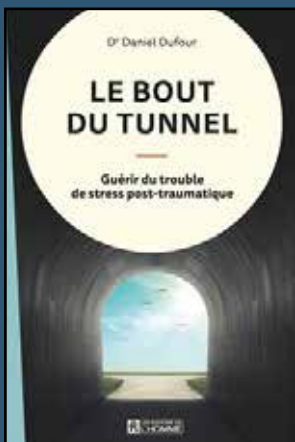
FORMATIONS SPÉCIALISÉES ET ADAPTÉES

LA VIGILE est maître d'œuvre dans la création de formations spécifiques pour les organisations afin de répondre adéquatement à leurs besoins organisationnels.

- Formation pairs aidants
- Les intervenants en tant que victimes
- Séances de débriefing



Lectures suggérées



Le bout du tunnel - Dr. Daniel Dufour

Largement sous-diagnostiqué, le trouble de stress post-traumatique (TSPT) affecte non seulement les soldats et les victimes de la guerre ou d'agressions, mais aussi d'innombrables policiers, ambulanciers, pompiers, médecins et travailleurs sociaux qui, dans le cadre de leur métier, doivent affronter l'horreur au quotidien. Les traitements actuels reposent sur le principe selon lequel le cerveau serait responsable des dérèglements dont souffre le patient.

Or, il n'en est rien : au moment de l'événement, les réactions automatiques de survie ne passent pas par cet organe. Les tentatives de guérison sont donc vouées à l'échec; au mieux, elles aideront la personne à survivre à son calvaire.

Ayant lui-même souffert du TSPT pendant de longues années, le Dr Daniel Dufour a élaboré une approche permettant de libérer les émotions bloquées au moment du traumatisme, ce qui prévient l'apparition de troubles secondaires. Le TSPT, une pathologie incurable? Plus maintenant. Libérez-vous de votre colère pour retrouver la joie de vivre. Voyez, enfin, la lumière au bout du tunnel!

Tout se joue avant 6 mois

Du choc
traumatique
au trouble de
stress post-
traumatique
(TSPT)

Tout se joue avant 6 mois - Myriam Courbron

La présentation PowerPoint de Myriam Courbron, conférencière lors des journées sur le stress post-traumatique à Montréal et Québec cet automne, est disponible dans notre Boîte à outils : <http://afpad.ca/documentation/documents-dinterets>

Myriam Courbron, Ps.Ed, experte en développement de potentiel humain

Myriam possède un baccalauréat en psychoéducation et une maîtrise en psychologie. Elle est membre de l'Ordre des psychoéducateurs du Québec et cumule plus de 15 ans d'expérience en relation d'aide et en coaching.

Facebook : Psychoéducatrice Myriam Courbron / Web : <https://soisetaime.com>

Charte canadienne des droits des victimes

*un nouvel outil pour
la connaître!*



L'Association québécoise Plaidoyer-Victimes (AQPV) vient tout juste de publier une brochure d'information sur la Charte canadienne des droits des victimes. Destinée aux victimes d'actes criminels et à leurs proches, elle explique dans un langage clair et accessible les différents droits que leur accorde la Charte.

Fruit d'un important travail de vulgarisation juridique, la brochure décortique chacun des droits (droit à l'information, à la protection, à la participation et au dédommagement) pour que les victimes et leurs proches puissent les connaître et savoir quand et comment ils s'appliquent aux différentes étapes de l'intervention policière et du processus judiciaire. L'outil présente aussi les instances auxquelles ils peuvent s'adresser si ces droits ne sont pas respectés, tout comme les ressources susceptibles de leur venir en aide tout au long de leur parcours.

Toute en couleur, la brochure est accessible en ligne sur le site web de l'AQPV au www.aqpv.ca. Il est aussi possible de s'en procurer gratuitement des copies papier en téléphonant au 514 526-9037 ou en écrivant à aqpv@aqpv.ca.



Association des
Familles de
Personnes
Assassinées ou
Disparues

afpad.ca

Hommage aux victimes



Au cours de l'automne, nous avons sollicité les membres pour nous acheminer une photo de leur proche afin de créer une mosaïque pour la nouvelle bannière de l'AFPAD.

Nous avons dévoilé le résultat le 10 novembre dernier lors d'un événement et nous sommes très fiers de vous présenter ce beau projet.

Nous avons un devoir de mémoire envers nos êtres chers dont la vie fut volée. Sur notre bannière, leurs visages témoignent qu'ils ont eu une vie avant le drame et nous honorons ainsi leur mémoire pour ne jamais oublier jusqu'où peut aller la violence.

La bannière est disponible en ligne dans la section « À la mémoire ».

<http://afpad.ca>

Survivre au deuil

Le site « Refuge in Grief » (www.refugeingrief.com) propose une approche humaine, simplifiée et accessible en lien avec le deuil. Cette entreprise créée par Megan Devine, psychothérapeute et auteure, présente plusieurs outils intéressants, entre autres une vidéo d'animation pour les proches des personnes qui souffrent et des fiches qui s'adressent aux récents endeuillés pour les aider à traverser des moments pénibles. Nous avons particulièrement apprécié la fiche « 8 simple acts for an unbearable time » présentée ici et voici une traduction libre des conseils :

How To Survive EARLY GRIEF

8 SIMPLE ACTS FOR AN UNBEARABLE TIME

1

STAY SAFE

Stay safe. Do it for yourself if you can. Do it for others if you must. If you are driving while crying too hard to see straight, pull over. If you are about to get in the car, help yourself calm down. Distracted driving is dangerous.

2

TEND SOMETHING

Water the plants.
Brush the animals.
Send a care package.
Thinking of others, or giving love, or getting out of yourself for a while can help.

3

GET OUTSIDE

Being outside in a non-human world is a relief. The trees will not ask - "How are you really?" The wind does not care if you cry. There's a lot to be said for being in places that don't need anything from you.

4

DRINK WATER

Crying for months on end is really dehydrating. Please drink water.
Your body needs it.

The first weeks and months after someone you love dies are a world unto their own. Your usual survival tactics won't work. Words of intended comfort just grate. Encouragement from others doesn't feel good.

POSITIVE THINKING AND PLATITUDES CAN'T HELP. THEY JUST CAN'T.

5

SHOWER

Really.
You will feel just the tiniest bit better clean. The same goes for sweeping the floor or any other seemingly tedious or irrelevant task of hygiene.

6

MOVE

Moving your body is likely to bring a little measure of calm. Do yoga, go for a hike, or walk the dog. Even to the end of the block is a good start.
It won't solve anything but movement is good.

7

SAY NO - SAY YES

You can't afford any big drains on your energy, and you can't afford to miss too many ways to replenish it. Say no to people, places, and events that are too much for you. Say an occasional yes to things that bring even a tiny bit of goodness.

8

EAT

Some people eat under stress. Some lose all interest in food. Some experience serious, lasting physical challenges due to their "grief diet." Small doses of healthy, nutrient dense food might be more easily tolerated by your mind and body than full meals.

The core parts of you, the ways you find solace and connection - these have not completely changed, though they may feel irrelevant. Grief pares things down.

YOU MAY JUST NEED TO EXPERIMENT A BIT.

Adding to this list, or creating a whole new one of your own might just provide a road map inside this wholly disorienting time.

 **REFUGE IN GRIEF**
Emotionally Intelligent Grief Support
www.refugeingrief.com

1. SOYEZ PRUDENT

Soyez prudent. Faites-le pour vous-même si vous le pouvez, sinon faites-le pour les autres. Si vous pleurez à chaudes larmes en conduisant, arrêtez votre véhicule. Si vous êtes sur le point de conduire, concentrez-vous à rester calme. Conduire en état de détresse est dangereux.

2. PRENEZ SOIN DE QUELQUE CHOSE

Arrosez les plantes. Brossez les animaux. Envoyez un colis réconfortant. Le fait de penser aux autres, d'offrir un peu d'amour ou de sortir de sa bulle pour un moment peut aider.

3. SORTEZ DEHORS

Se retrouver à l'extérieur dans un environnement sans humain est un soulagement. Les arbres ne vous demanderont pas : « Comment ça va réellement? ». Le vent s'en moque si vous pleurez. Il est très bénéfique de se retrouver dans un endroit qui ne vous demande rien en échange.

4. BUVEZ DE L'EAU

Le fait de pleurer des mois durant est vraiment déshydratant. Assurez-vous de boire de l'eau. Votre corps en a besoin.

5. PRENEZ UNE DOUCHE

Vraiment! Vous vous sentirez un petit peu soulagé. Vous retrouverez ce même sentiment en balayant le plancher ou en procédant à toute autre activité de nettoyage ou tâche insignifiante d'hygiène.

6. BOUGEZ

Le fait de bouger un peu devrait vous apporter un peu de calme. Faites du yoga, allez faire une randonnée ou promenez le chien, même si ce n'est qu'au coin de la rue. Vos problèmes ne seront pas réglés, mais bouger c'est bon.

7. DIRE OUI – DIRE NON

Vous ne pouvez vous permettre de dépenser toute votre énergie, mais profitez de certaines occasions pour la recharger. Dites non aux gens, endroits ou événements qui vous en demandent trop. Dites oui de temps à autres aux choses qui pourraient vous apporter un peu de bienveillance.

8. MANGEZ

Certaines personnes mangent lorsqu'elles sont stressées, d'autres en perdent l'appétit. Certaines personnes souffrent physiquement d'une « diète de deuil » qui perdure. De petites quantités d'aliments sains et nutritifs peuvent s'avérer plus facilement tolérables par votre esprit et votre corps qu'un repas complet.



Mon gendre **a tué** ma fille et mes petits-enfants...

JE DOIS MAINTENANT APPRENDRE À SURVIVRE À CETTE TRAGÉDIE

“ Quand on m’a téléphoné en pleine nuit pour m’apprendre que la moitié de ma famille était morte, c’était comme un coup de masse. Ça ne s’assimile pas tout de suite, même encore aujourd’hui c’est difficile à comprendre que j’en ai perdu cinq d’un coup. Cheminer à travers ce deuil, ça prend le support de professionnels de la santé, de la famille et des amis, sinon je ne serais pas rendu ici maintenant.

- Témoignage d’un père à propos du meurtre de sa fille et de ses quatre petits-enfants



Association des
Familles de
Personnes
Assassinées ou
Disparues

Grâce à votre générosité, l’AFPAD offre des services depuis plus de 13 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.

<http://afpad.ca/don>

Veuillez libeller votre chèque à l’ordre de « **AFPAD** » et le retourner à l’adresse :
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).
Un reçu d’impôt annuel est remis à tous les donateurs pour un montant minimal de 20 \$.

Nom : _____ Don : _____ \$
Adresse : _____
Ville : _____ Code postal : _____

Dons par carte de crédit : <https://www.canadahelps.org/fr/dn/3657>