

AFPAD

EXPRESS

AVRIL 2022

Association des familles de personnes assassinées ou disparues



- L'urgence a sonné -

L'AFPAD salue la décision de la Ministre Geneviève Guilbaut, vice-première Ministre du Québec et Ministre de la Sécurité Publique pour sa prise de décision face aux disparitions. Nous la remercions d'avoir débloqué le montant de dix millions de dollars pour formaliser et renforcer les équipes en cas de disparitions.

[POUR VOIR L'ENTREVUE COMPLÈTE
CLIQUEZ ICI](#)



Nos sincères condoléances



L'AFPAD aimerait offrir ses très sincères condoléances et l'expression de ses profondes sympathies à la famille et amis de Monsieur Marc-André Raymond.

M. Raymond était notre ambassadeur de la région de Rimouski depuis déjà plusieurs années.

Le coeur sur la main, toujours près des membres, cet homme était reconnu pour son dévouement et son implication au sein de l'AFPAD. Nous le remercions d'avoir créé des liens significatifs auprès de ceux qui en avaient tant besoin.

Sachez que nous sommes très proches de vous par la pensée.

L'AFPAD

Vous avez perdu un proche par homicide?

Nous effectuons une étude afin de mieux comprendre les facteurs qui favorisent ou minent le bien-être des membres adultes de familles endeuillées par homicide.

Pour plus d'informations : <https://labopascalebrillon.uqam.ca/>

Explication du projet par Madame Pascale Brillon, jeudi le 21 avril 2022 à 19h30 via ZOOM. Pour s'inscrire à la conférence : administration@afpad.ca


Questionnaire en ligne
Demande environ 30 minutes de votre temps.


Tirage
Cinq cartes-cadeaux de 70\$

UQÀM


Participation
Volontaire et anonyme.



Nous menons actuellement une étude qui vise à mieux comprendre les facteurs qui influencent le bien-être des membres adultes de familles endeuillées par homicide. Cette recherche est menée par la professeure Pascale Brillon (Ph.D.) de l'Université du Québec à Montréal (UQÀM). Nous aimerions beaucoup pouvoir profiter de votre participation à cette étude. Si vous acceptez, celle-ci consiste à répondre à un questionnaire en ligne qui prendra environ 30 minutes à remplir. Votre participation est anonyme et confidentielle. Nous ne pourrions vous rémunérer, mais si vous le désirez, vous pouvez vous inscrire à un tirage de cinq cartes-cadeaux de 70\$.

Vous pouvez accéder au questionnaire via votre ordinateur ou votre téléphone portable en cliquant sur le lien suivant :

https://uqamfsh.ca1.qualtrics.com/jfe/form/SV_cIRuKSInp9hku1v

Merci de votre précieuse participation qui nous aidera à mieux comprendre la réalité des membres de familles endeuillées par homicide dans le but de développer des stratégies de prévention et d'intervention spécifiques à leur intention.

Professeure responsable :
Pascale Brillon, Ph.D., UQÀM
brillon.pascale@uqam.ca

Personne à contacter :
Sarah Lebel, Ph.D./Psy.D.(c)
lebel.sarah.2@courrier.uqam.ca
+1 514 987-3000 #2130

Have you lost a loved one to homicide?

We are conducting a study to better understand the factors that promote or hinder the wellbeing of adult family members bereaved by homicide.

Find out more at <https://labopascalebrillon.uqam.ca/>

You will find explanations concerning this project on Zoom. Ms Pascale Brillon will be your host on Thursday, April 21st 2022 at 7:30 PM. If you are interested in participating please communicate with us at : administration@afpad.ca



Online survey

Takes approximately 30 minutes of your time



Draw

Five \$70 gift cards

UQÀM



Participation

Voluntary and anonymous.



We are currently conducting a study that aims to better understand the factors that influence the well-being of adult family members bereaved by homicide. This research is led by Professor Pascale Brillon (Ph.D.) of the Université du Québec à Montréal (UQÀM).

We would very much like to benefit from your participation in this study. If you agree, your participation will consist in completing an online questionnaire that will require about 30 minutes of your time. Your participation will be anonymous and confidential. We will not be able to compensate you for your time, but if you would like, you will be able to enter a draw for a chance to win one of five \$70 gift cards. You can access the questionnaire on your computer or cell phone by clicking on this link:

https://uqamfsh.ca1.qualtrics.com/jfe/form/SV_cIRuKSInp9hku1v

Thank you for your valuable participation which will help us to better understand the reality of family members bereaved by homicide to develop specific prevention and intervention strategies for them.

Principal Investigator:
Pascale Brillon, Ph.D., UQÀM
brillon.pascale@uqam.ca

Contact:
Sarah Lebel, Ph.D./Psy.D.(c)
lebel.sarah.2@courrier.uqam.ca
+1 514 987-3000 #2130

Volet Disparitions

NOUVELLE ACTIVITÉ : **L'AFPAD VOUS INVITE À PARTICIPER AU** **GROUPE DE SOUTIEN VIRTUEL :**

« LE CERCLE DES PAROLES »

Ces rencontres visent à briser l'isolement, peut-être même à rompre une certaine forme de solitude face à des expériences semblables et pouvoir apprendre de ceux qui ont les mêmes réalités que nous.

Le mot « ESPOIR », quelle définition lui attribuez-vous? Comment demande-t-on aux proches de tenir le coup lorsque l'être cher est porté disparu ? Comment vivre l'espoir d'un miracle, d'un indice ou d'un retour? Comment fait-on face à cette brutale réalité, à l'absence insoutenable, à l'angoisse nourrie d'incertitude? Y-a-t-il des rituels? Que faisons nous de nos plus doux souvenirs?

Selon vous, pourquoi l'espoir refuse-t-il de s'estomper? Peut-on jeter un baume sur des blessures communes?



Animé par nos coordonnatrices Andrée Champagne et Raymonde Hébert

Les rencontres virtuelles auront lieu 1 fois semaine, de jour et de soir

DATE LIMITE POUR L'INSCRIPTION : 29 AVRIL 2022

Pour s'inscrire : administration@afpad.ca

L'AFPAD vous offre des ateliers interactifs sur le deuil avec Diane Baignée



Détentrice d'une maîtrise ès arts, en travail social, spécialisée en gérontologie sociale. Elle a œuvré au sein du réseau de la santé et des services sociaux pendant 25 années. Aujourd'hui, auteure, conférencière et thérapeute, elle donne des conférences sur le deuil et sur le « bien vieillir ».

SOURCE : dianeaignee.com

ATELIERS PRINTANIER

ATELIER 1 - COMPRENDRE SON DEUIL

17 mai de 18h30 à 20h30

ATELIER 2 - MA POSTURE FACE À LA PERTE, À L'INCERTITUDE ET AU DEUIL

19 mai de 18h30 à 20h30

ATELIER 3 - DES SOLUTIONS ADAPTÉES POUR APAISER LES MOMENTS DIFFICILES

21 mai de 10h à 12h

ATELIERS AUTOMNAUX

ATELIER 4 - DIFFÉRENCE ENTRE LA SOLITUDE ET L'ISOLEMENT

13 septembre de 18h30 à 20h30

ATELIER 5 - DONNER UN SENS À SA VIE APRÈS L'ÉPREUVE

18 octobre de 18h30 à 20h30

ATELIER 6 - FAIRE UN PLAN DE SA « RECONSTRUCTION » INTÉRIEURE

22 novembre de 18h30 à 20h30

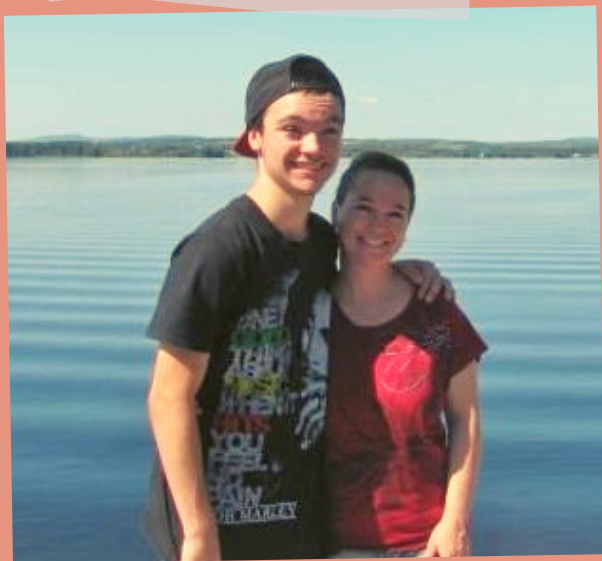


GROUPE 12 PERSONNES TOUCHÉES PAR UN HOMICIDE

INSCRIPTION AVANT LE 29 AVRIL : administration@afpad.ca

Mon beau Thomas

Mon beau Thomas, il y a quelques jours, j'ai fait ma première grosse crise depuis ton départ le 3 août 2019. J'avais besoin de hurler, de crier et de tout détruire. La douleur était trop intense et tellement profonde. Elle devait sortir pour mieux me laisser respirer. J'ai tout déchiré les pages des calendriers 2019, 2020 et 2021 que j'avais conservés, en double. Ces pages je voulais les effacer de ma mémoire pour tout recommencer... à vivre, sans toi mon trésor d'amour Thomas. Quelle souffrance atroce. J'en suis épuisée.



2022 ne sera pas plus facile. J'ai besoin de toi à mes côtés pour rester debout lors de mes combats. Me battre pour que la justice soit humainement juste, pour qu'elle condamne un assassin selon l'horrible crime qu'il a commis envers toi, et non selon l'âge.

Que cette justice mal dirigée prenne en considération toutes les douleurs causées par le crime et les vies brisées.

Me battre pour faire valoir mes droits, que le gouvernement me considère comme un être humain qui souffre réellement et qui a droit d'être considéré comme une victime auprès de l'IVAC.

Oui, je suis une vraie victime de ce système de justice froid, inhumain et illogique. Oui, je suis une victime de l'assassin qui m'a enlevé une très grosse partie de moi, la plus précieuse, mon fils. J'ai aussi perdu la vie en même temps que mon Thomas d'amour.

J'ai hâte que 2022 se termine pour que je puisse enfin respirer et me concentrer uniquement à ton décès et non à la cause de ton décès. J'ai hâte de pouvoir vivre mon deuil normalement comme il se doit. Je sais que tu seras toujours là à mes côtés. J'ai tant besoin de toi. Je t'aime mon Thomas d'amour. Tu me manques vraiment beaucoup.

Maman xxxx

Karine Cameron, maman de Thomas Cameron | Assassiné le 3 août 2019

Regarder l'autre souffrir...

J'entends encore...

le cri déchirant d'un père qui m'annonçait au téléphone, l'assassinat de sa fille. Toute la douleur et toute la peine étaient imprimées dans ce cri.

À ce moment...

j'ai compris que mon conjoint avait besoin d'une présence à la fois sécurisante, rassurante et protectrice. Il ne fallait pas que je laisse toute sa souffrance m'envahir et me paralyser. Je me devais d'être là pour lui, de l'aider à surmonter cette détresse intérieure, car la culpabilité vient toujours s'ajouter à notre douleur, lors de la perte d'un enfant. Apprendre à traverser un cauchemar qui devient de plus en plus réel à mesure que le temps passe.

Il est difficile...

de regarder l'autre souffrir et de veiller à son bien-être, malgré tout. Il faut savoir s'oublier pendant qu'on apprend à survivre... à deux. Les montagnes russes ne font que commencer. La vie à deux n'existe presque plus, le drame prend alors toute la place, et ce, pour un sérieux bout de temps. Il nous faut apprivoiser cette nouvelle réalité.

En outre...

il arrive parfois qu'on se sente exclus du noyau familial, car la victime n'est pas notre propre enfant, issu de notre chair. On se doit de le comprendre et de l'accepter.

| Texte de la conjointe d'un proche de victime |

HOMICIDE : LES PROCHES DES VICTIMES

EXTRAIT DU LIVRE DE CATHERINE ROSSI, | ÉDITION L'HARMATTAN - CRIMINOLOGIE

Dans 20% des cas, meurtrier et victimes étaient étrangers l'un à l'autre. Le reste des 20% se rapportent à des cas pour lesquels aucune identification de l'auteur n'a pu être rendue possible. Le détail des liens qui unissaient la victime au meurtrier dans les cas racontés est présenté dans le graphique ci-après :

- statistiques -

20% NE SAIT PAS

20% NE SE CONNAISSENT PAS

20% AMI(E) DE MÊME SEXE

3% AMI(E) DE SEXE OPPOSÉ

10% CONJOINT DE FAIT
OU CONCUBAIN
(COHABITATION)

3% PETIT(E) AMI(E)
(PAS DE COHABITATION)

6% EX-CONJOINT OU CONCUBIN

6% PÈRE DE LA VICTIME

6% MEMBRE D'UN GANG ENNEMI

6% GARDIEN(NE) DE LA VICTIME
(PROFESSIONNEL)

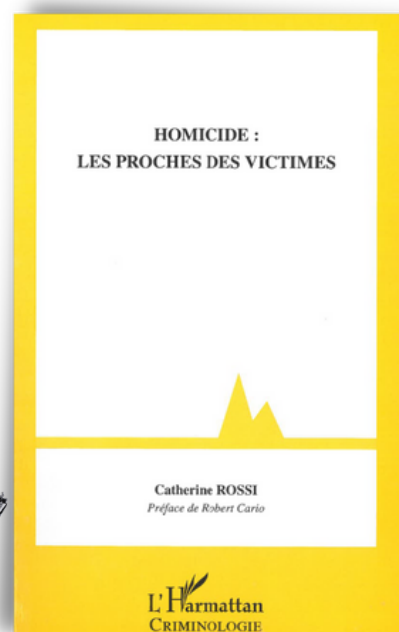
Dans les 60% des cas où victimes et meurtriers se connaissaient, le meurtre a été commis par un ami de même sexe (la victime est alors un homme) ou de sexe opposé (la victime est une femme). Il s'agit d'un conjoint, petit-ami ou ex-conjoint – ce qui donne une proportion très importante d'homicides conjugaux –, du père de la victime, d'un ennemi déclaré (en l'espèce un membre d'un gang ennemi de celui de la victime) et enfin, deux professionnelles qui étaient chargées de prendre soin de la victime et qui l'ont tuée dans les deux cas la gardienne de l'enfant victime.

LES SOUFFRANCES PERSONNELLES DES PROCHES DES VICTIMES D'HOMICIDE

Bien des recherches ont démontré que les proches des victimes d'homicide vivent, consécutivement à la perte d'un être cher, des souffrances considérables. Les recherches (...) démontrant que les proches des victimes d'homicide vivent des souffrances personnelles bien complexes. Elles sont à la fois la conséquence directe de l'événement, mais aussi ses répercussions diffuses dans l'organisation de la vie générale du proche, réactions en chaîne découlant indirectement de l'homicide. (...) les conséquences de l'homicide sur un proche de victime sont suffisamment importantes pour que le meurtre puisse être considéré comme l'une des pires expériences de vie qui soient. (...) de nombreux proches, interrogés par des chercheurs dans le cadre d'études de référence en la matière, définissent et décrivent à cet égard une variété invraisemblable de symptôme physiologiques déclarés au moment de l'annonce de décès, particulièrement de l'annonce de la cause de ce décès.

(...) Les proches rencontrés relatent que, dans les quelques instants suivant l'annonce de la mort, ils sont l'objet de maux somatiques très importants (douleurs corporelles, maux d'estomac, nausées, palpitations, maux de tête, douleurs musculaires)(...)

Extrait du livre
HOMICIDE : LES PROCHES DES VICTIMES
PAR CATHERINE ROSSI



À long terme, il est souvent question de troubles du sommeil et de l'alimentation, d'accélération du rythme cardiaque, de maux de tête, de troubles gastro-intestinaux et de sursauts plus nombreux.

(...) Depuis les années 1990, il est désormais confirmé scientifiquement que (...) les sensations physiques et émotionnelles chez les proches de victimes d'homicide se stimulent en effet les unes les autres. Entre état de choc, d'anxiété, d'engourdissement ou bien nervosité, manque de souffle, sensibilité aux bruits insomnies, épuisement, attaques de panique, cauchemars, hallucinations (...) sont des symptômes bien en lien avec le caractère violent ou criminel de l'événement. C'est donc davantage les circonstances dans lesquelles est occasionnée la mort elle-même qui engendrent chez le proche ce type de réactions somatiques.

« Elle est pas belle la vie? »

TEXTE DE FRANCE AINSLEY | MÈRE DE GABRIEL ET JÉRÉMIE

Mon anniversaire étant le 5 juillet, certaines collègues et amies ont décidé de souligner mon anniversaire. Alors qu'elles me rendent hommage et qu'on me donne, la parole, je m'exclame haut et fort, avec une intensité et une fougue « mes amies, je suis gagnante à vie de Loto Québec ». Je me fais la réflexion que je n'ai rien à souhaiter en soufflant la bougie. J'ai tout pour être heureuse, et je le suis.

Je me suis mariée l'année précédente avec un homme extraordinaire, avec qui la vie est un long fleuve tranquille, car il m'accepte, m'aime telle que je suis, aime mes enfants, facilite et agrémente mon quotidien.

Mes enfants me rendent tellement, mais tellement heureuse. Chaque jour est un cadeau même si je suis une personne anxieuse et que je redoute souvent l'impensable. Il faut dire que je reviens de loin.

J'ai fréquenté pendant dix ans un homme qui s'est avéré violent, méchant, agressif, dénigrant, malhonnête. Ce tempérament était habilement dissimulé sous des couches d'affection, d'être bon-enfant.... Cet être vil a rapidement refait surface au cours des années mais je croyais que la sauveuse en moi, grâce à sa bienveillance, son amour, sa bonté, son honnêteté, arriverait à le transformer.

Durant nos années ensemble, j'ai multiplié les efforts pour le satisfaire. Il avait fait faillite, et ne pouvait donc posséder une résidence, une compagnie. Il m'a convaincu de mettre la maison à mon nom, ainsi que sa compagnie, et je lui ai laissé utiliser mes maintes cartes de crédit.

Je devais donc multiplier mes rendez-vous à la banque pour encaisser ses chèques de compagnie, procéder à l'ouverture d'une marge d'entreprise, etc. Parfois, quand je lui disais que c'était trop pour moi, car j'avais un emploi de traductrice et je devais m'absenter de courtes périodes, le midi ou à mes pauses, plusieurs fois par semaine, pour me rendre à la banque, il me menaçait de vendre la maison.



Entre-temps, j'ai accouché d'un grand prématuré à l'hôpital Ste-Justine, après 28 semaines de grossesse, le 21 juin 1994, un petit être tout branché qui ne pesait que 804 g, mon Jérémie.

Je suis demeurée hospitalisée durant près d'un mois, après une césarienne, une plaie qui ne guérissait pas, et un bébé aux soins intensifs dont les séquelles pourraient s'avérer irréversibles. Ensuite, mon bébé est demeuré cinq mois à Ste-Justine, mois entre-coupés d'un retour bref d'une semaine à la maison. Tous ces mois durant lesquels il s'est retrouvé successivement aux soins intensifs, dans un incubateur, puis aux soins intermédiaires, et ensuite dans une chambre normale.

J'ai vécu au rythme de tous ces parents qui espèrent et de ces enfants qui souffrent... Ballotée entre l'espoir et le désespoir. Je passais mes journées et mes soirées à son chevet, lui fredonnant une berceuse « Un bébé tout rose », et espérant de tout mon cœur qu'il survivrait. Les risques étaient grands et importants, dont la rétinopathie due à l'oxygène, et la paralysie cérébrale en raison d'une hémorragie cérébrale.



Un jour, alors que j'entrevois la sortie de mon bébé et des jours meilleurs car Jérémie n'avait plus besoin d'être gavé et buvait maintenant au biberon, une infirmière nous proposa de lui donner nous-mêmes à boire. Je refusai net car j'avais peur aux conséquences.

L'infirmière nous mettait en garde d'un danger que le lait soit aspiré dans ses poumons. Le père sauta sur l'occasion mais le pire se produisit, et alors, je me précipitai dans le corridor afin d'alerter le personnel. C'est en panique, qu'on procéda au retrait du lait dans les poumons afin que Jérémie puisse se remettre à respirer.

Le temps durant lequel Jérémie cessa de respirer fut infiniment long et par la suite, j'ai constaté qu'il s'en est fallu de 8 longues

minutes et là, j'ai entrevu les conséquences, le cerveau coupé d'oxygène pendant tout ce temps et j'en fus mortifiée.

J'appréhendais le pire et le verdict est tombé un peu plus tard alors que le psychologue de Ste-Justine qu'on m'a dit de consulter m'annonça que Jérémie alors âgé d'un an, accusait un retard de 6 mois et qu'à mesure qu'il prendrait de l'âge, cet écart augmenterait, c'est-à-dire que quand il aurait 6 ans par exemple, il agirait comme s'il en avait 3, etc.

Durant mon retour à la maison, en voiture, je me sentais consternée et j'étais en larmes.

L'avenir me démontra que j'avais bien fait de ne rien tenter car je serais alors passé à côté du plus grand bonheur de ma vie, car mon Jérémie s'est avéré un être extraordinaire, tout comme son frère Gabriel qui est ensuite né non prématurément, le 22 mars 1996, par césarienne.

L'histoire d'amour qui s'en est alors suivie fut magnifique, l'histoire d'une vie, mais elle fut écourtée par l'acte le plus immonde qui soit, et y survivre tient du miracle.

Le 2 juillet 2015, alors qu'une collègue de travail m'écrivait brièvement sur une plate-forme de message direct à quel point j'étais une mère extraordinaire, que mes enfants étaient chanceux d'avoir une maman si aimante, mes enfants se faisaient assassiner par leur père, chez ce dernier, dans la maison familiale.

Mon fils Jérémie avait cessé de fréquenter son père depuis le Noël précédent, environ une période de 6 mois, et ce n'était pas la première fois qu'il cessait de le voir. Son père lui avait même dit de ne plus jamais lui faire ça, car il le déshériterait mais Jérémie ne se sentait pas bien en sa présence. Pour sa part, Gabriel ne pouvait se résoudre à ne plus voir son père car selon lui, ça aurait été l'abandonner.

Donc, il continuait de le voir une semaine sur deux. J'étais séparée du père depuis 14 ans, je l'avais quitté alors que Jérémie était âgé de 6 ans et demi, et Gabriel, 5 ans. Je suis partie la peur au ventre mais c'était nécessaire. La vie avec cet homme était devenue infernale.

C'est alors que le père des enfants m'a mis en garde de ne pas avoir recours à un avocat ni à un médiateur et que c'est lui qui déciderait du plan de séparation. Je quitterais donc pour aller en appartement, il conserverait la maison, il continuerait d'utiliser mes cartes de crédit, je lui transférerais les titres de la maison et de l'entreprise, nous ferions une garde partagée d'une semaine sur deux. J'avais intérêt à suivre ce plan et il m'a réitéré ces propos en me disant qu'il avait cinq balles dans un fusil et qu'il assassinerait ma mère et son mari, ainsi que mon frère, sa femme et sa fille si je ne collaborais pas, et qu'il ne me tuerait pas pour que je survive à cette hécatombe et que j'en souffre. Mes parents ont eu la peur de leur vie et sont allés se réfugier dans une auberge pendant quelques temps, et ils m'en ont voulu de ne pas aller voir la police pour le dénoncer, mais j'avais rencontré une policière sur ma route et lui avais tout confié, mais elle m'avait rétorqué que s'il ne m'avait jamais battu, ce n'était que pure menace qu'il ne mettrait pas à exécution. Mais il s'y est pris 14 ans plus tard, afin de se venger du fait que Jérémie n'allait plus le voir, indiquant sur un papier laissé sur la scène que ma mère et moi avions influencé Jérémie en ce sens.

Depuis, mon esprit erre, sporadiquement, régulièrement, tentant de refaire le passé...Je repense à Jérémie, la fin de semaine précédant son assassinat, recevant un texto de son père lui disant qu'il aimerait l'inviter au

restaurant le jeudi suivant. Jérémie qui s'assoit en larmes sur le divan, nous instruisant sur ce fait, et nous, de le rassurer lui disant que ce n'est qu'un souper. Le père, de contacter Gabriel, lui faisant miroiter l'achat d'une voiture, et lui demandant de convaincre son frère de venir aussi car sinon, il n'obtiendra pas ladite voiture...



Une toile qui se tisse, qui se resserre. Un père qui a décidé de l'avenir de ses enfants, mais surtout de mon avenir à moi, leur mère, afin de me toucher dans ce que j'ai de plus important sur cette terre, ce qui me fait le plus vibrer, ce qui me tient le plus à cœur.... Dès lors, s'amorce un combat pour survivre, pour continuer, pour participer à cette vie qui n'a plus autant d'attraits mais surtout, qui a perdu tout son sens.

Un être cruel a anéanti mon passé, mon présent et mon avenir. Je me réveille le matin alors que j'aimerais dormir ma vie entière. Je souhaiterais souvent aller les rejoindre mais rien n'est plus difficile, la manière, les conséquences sur mon entourage déjà affecté.

Depuis lors, ma vie s'articule autour de l'amour infini, inconditionnel, courageux et infaillible de mon mari, de ma maman, de ma famille et de mes fidèles amis, la zoothérapie de mes chiens, les anti-dépresseurs, les séances de psychothérapie et de psychiatrie.

Reconstruire une vie, vouloir la vivre, tenter de se trouver des passions, occulter le passé car il fait trop mal, tout autant que cet avenir qui est si peu significatif sans les êtres les plus précieux... Se sentir coupable de ne plus vouloir faire partie de cette vie, alors qu'on est tant aimé.

Vouloir en finir et le dire, et ainsi, faire mal aux gens qui nous aiment car c'est comme de leur avouer qu'on ne les aime pas suffisamment, qu'ils ne font pas le poids par rapport à cet amour de nos enfants qui occupe la première place.

Être toujours et encore là, alors qu'on aurait aimé noyer cette immense souffrance dans l'alcool, la drogue, n'importe quoi qui nous ferait oublier pour un instant ce précipice dans lequel on est tombé et qui sera toujours là. Qui nous guettera à jamais.

Mais encore là malgré tout, car comme me l'a toujours dit mon psychologue que je comparais à Khalil Gibran, la vie est plus forte que tout et même si je ne le voudrais pas et que je ne le conçois pas, c'est la réalité.

Encore là à me demander pourquoi, et ce que je ferai de tout ça. Encore là à trouver que le temps passe infiniment lentement, à me sentir seule au monde face à cette douleur.... Seule mais en même temps parmi tous ceux et celles qui souffrent, de par le monde, face à des situations absurdes ... Pourquoi existe-t-il des êtres si cruels, méchants, qui se prennent pour Dieu en décidant du sort d'un autre être humain?

Comment accepter cette implacabilité de la vie, dès la naissance, ce destin dont on ne sait jamais de quoi il sera fait avant de le vivre?



**« LA VIE EST PLUS FORTE QUE
TOUT ET MEME SI JE NE LE
VOULAIS PAS ET QUE JE NE LE
CONÇOIS PAS, C'EST LA
RÉALITÉ »**



Poursuivre sa route en se cherchant une nouvelle raison d'être, de vivre. Respirer cet air, le même que tous, mais ne plus jamais être au même diapason. Se retrouver décalé, sur une voie autre que celle empruntée par les autres. Continuer de marcher, de respirer, après avoir perdu son port d'attache, son allégresse, sa légèreté...

Mais je suis encore là. Portée par ceux qui m'aiment et qui croient en moi. Entourée de bienveillance et d'amour. Et je continue, encore, de tomber, de me relever, d'y croire, de perdre le nord, mais de retrouver des moments de bonheur et d'espoir. Et c'est alors que je me dis que je ne dois pas me laisser tenter par le vide, car la vie en vaut la peine, malgré tout ce désœuvrement que je ressens quotidiennement.... Je dois me battre contre moi-même, régulièrement, et ne pas perdre de vue que plusieurs moments de bonheur m'attendent au détour de mon chemin. L'espoir me regarde droit dans les yeux et me fait signe.

France Ainsley

MÈRE DE GABRIEL ET DE JÉRÉMIE

Témoignage – Les fratries victimes du terrorisme



Extrait du guide « Quand la fratrie vit un drame » (pages 202-203)

Une entrevue avec Danièle Klein, sœur d'une victime d'un attentat et fondatrice de l'Association française des victimes d'actes terroristes.

(...)Une victime de terrorisme a l'impression que quelque chose de plus haut et de plus fort qu'elle (politique, radicalisation, violence organisée) lui a ravi non seulement un proche assassiné, mais aussi une part de vérité qui vient avec cet acte.

La famille d'une victime tuée par acte terroriste, en plus d'être frappée par la violence pure de l'acte, ressent toute sa vie un sentiment d'injustice et d'impunité. Tout d'abord, on n'obtient pas toujours l'information dont nous avons besoin pour nous reconstruire. On se sent comme des éléments du jeu du politique de la justice, des affaires de police, de sujets tels que la laïcité et la religion, les enjeux nationaux. Bref, on devient acteur assez passif de toute une série de sujets et assailli par tout ça. On a un lourd sac à porter. Les victimes de terrorisme nourrissent parfois le sentiment d'être dépossédées de leur propre histoire.

Quand un proche est tué par un acte terroriste on se sent comme des sacrifiés!

Quand une personne décède dans un acte terroriste, sa famille doit faire face à une longue et pénible« administration » de sa mort. C'est une spécificité de ce genre de décès.

QUE SE PASSE-T-IL QUAND DES ENDEUILLÉS PAR ACTE TERRORISTE SONT AVERTIS QU'UNE AUTRE ATTAQUE VIENT DE SE PRODUIRE QUELQUE PART DANS LE MONDE?

(...)on revit notre propre histoire chaque fois! Une autre des spécificités du deuil par acte terroriste c'est qu'on se sent alors véritablement comme « en connexion » avec les victimes de cette nouvelle attaque. Je ne connais aucune victime qui ne ressent pas la même chose.

Y A-T-IL D'AUTRES SPÉCIFICITÉS?

Bon, ce n'est évidemment pas tout le monde, mais parfois certains individus peuvent avoir des sentiments de vengeance qui finissent par ne plus faire de différenciation. Cela donne lieu à des débordements de pensées s'inscrivant dans une globalité plutôt que de cibler les vrais responsables. Ils seront alors en colère contre une ethnie en particulier, contre une certaine religion bien définie ou encore contre des politiques d'immigration qu'ils croiront dangereuses. Or, il faut faire très attention à ce genre de radicalisation, car ça en est une. Et ça n'a pas de sens, car cette envie de vengeance peut devenir sans limites. Vous savez, si on rend les coups de la même façon que les terroristes, ils ont gagné.

QUE FAIRE ALORS?

Se regrouper ! Parler et plus tard, témoigner, si on s'en sent la force. S'isoler ne peut qu'empirer les choses. J'ai remarqué que dans nos groupes de victimes, il y a un besoin quasi viscéral de se regrouper. On a vu des groupes de musique ou d'amis se former chez les proches des victimes du Bataclan et se retrouver régulièrement dans ce café que la victime aimait. Des victimes otages de cette même attaque ont un groupe d'amis qui se sont baptisés « les Potages ». On veut parler ainsi à ceux qui peuvent comprendre. Avec ce genre de drame, la vie est remise en cause et les centres d'intérêt aussi. J'avais envie de me retrouver dans l'ambiance de mon frère auprès des siens. La dynamique est certainement différente des autres deuils à ce niveau. Un attentat terroriste unit définitivement les gens. L'ampleur du drame fait en sorte que l'on veut vraiment garder nos morts en mémoire. Mes amis qui ne connaissaient pas Jean-Pierre me sont devenus presque indifférents. J'ai d'ailleurs marié le meilleur ami de mon frère...

EST-CE QUE LES RÉPERCUSSIONS D'UN ACTE TERRORISTE TOUCHENT LES HOMMES ET LES FEMMES D'UNE MÊME FRATRIE DE LA MÊME MANIÈRE?

Dans le sens où nous avons besoin d'un soutien pour la fratrie, oui. La différence par contre, c'est que l'on constate que les sœurs et les mères deviennent plus militantes. Nous avons des hommes, mais ce sont généralement les femmes qui tiennent la barre. Pour ces personnes militantes, cela devient un engagement clair et permanent.



L'actualité, source de stress ?

Tant de nuits blanches, d'angoisses, de peur et d'inquiétudes pourraient être évitées s'il n'y avait pas d'instabilité. Demain sera-t-il fragile ? En vérité les circonstances mouvantes de la vie façonnent notre quotidien et notre état d'esprit. Durant ces jours de grande vulnérabilité, il est normal que notre esprit tourbillonne vers l'incertitude.

Dans le contexte de guerre, plusieurs personnes peuvent se sentir sous pression. Il est possible que les images projetées sur nos écrans ravivent d'anciennes douleurs et suscitent de l'inquiétude. Il n'est pas rare que les personnes se sentent perturbées ou fragilisées en voyant la souffrance qui nous est présentée au quotidien. Comment ne pas croire au pire en regardant les informations?

Chaque étape, chaque tournant ramènent à un sentiment d'impuissance, parfois même à un état d'hypervigilance. Pour certains de nos membres, un état d'anxiété, de peur et d'alerte provoque une forme d'agitation. Ces éléments peuvent par conséquent évoquer le trauma. D'autres peuvent se sentir envahis par de douloureux souvenirs qui les replongent dans un état de détresse psychologique.

Si tel est le cas, l'AFPAD offre à ses membres ces quelques recommandations :

- Ne pas s'isoler
- Faites-vous plaisir
- Faites attention à une consommation excessive d'alcool, de tabac ou de médicaments
- Ne cherchez pas à éviter de parler de vos inquiétudes
- Limitez votre temps d'exposition sur votre écran d'information
- Essayez de faire des activités, profitez du grand air
- Consultez un psychologue si besoin

Sachez que l'AFPAD est là pour vous!

Christine Carretta
Présidente du CA - enseignante en adaptation scolaire et sociale

Partager la douleur des autres :

EMPATHIE, SYMPATHIE OU COMPASSION

TEXTE DE CHRISTINE CARRETTA- présidente du CA - enseignante en adaptation scolaire et sociale

Devant le drame, l'injustice, la trahison, le deuil, la rage, la guerre, la maladie et la souffrance humaine, que dois-je ressentir pour l'autre? Il n'y a pas si longtemps j'avais tendance à confondre empathie, sympathie et compassion du fait que dans les trois cas, il existe une relation de proximité en plus que la présence d'émotions. Tout récemment, un intervenant m'a inculqué la différence entre ces trois concepts parfois méconnus pour certains. J'ai donc trouvé intéressante l'idée de distinguer ces termes avec vous. Lorsque la vie nous impose des épreuves difficiles, nous avons besoin d'être compris, soutenus et épaulés.

En observant les réactions émotionnelles de l'autre, il nous est permis de mieux le connaître et le comprendre. Comme le dit la définition d'Evan Thompson, l'empathie c'est « La capacité d'expérimenter et de comprendre ce que ressentent les autres tout en maintenant un discernement clair au sujet de vos propres sentiments et de ceux de l'autre personne. » Faire preuve d'empathie, c'est savoir observer et analyser les émotions de l'autre tout en restant objectif et ouvert à une bonne communication. C'est de prouver qu'on a de l'intérêt et qu'il nous est possible de lui apporter l'aide nécessaire en l'écoutant, en étant présent et en se renseignant. Cela dit, sans pour autant avoir la même vision, ou encore d'adopter la même façon de penser.

L'analyse et la prise de distance deviennent par conséquent des éléments importants

si le but est d'offrir une aide positive, sincère et efficace.

Un certain détachement devient donc un élément clé du fait qu'on ne vit pas le drame, mais bien l'autre. En revanche, l'apport de sympathie se concentre en se liant sur ses propres émotions ou ses propres sentiments.

La peine de l'autre fait référence à notre propre vécu ainsi qu'à nos émotions positives ou négatives. La sympathie offre du réconfort pour réduire l'isolement et la douleur dans le but de faire comprendre à l'autre que nos émotions sont similaires. En outre, conformément à nos paroles nous partageons ensemble nos préoccupations, nos souffrances ainsi que notre peine. Si je souffre avec l'autre et que je comprends sa souffrance, sa douleur et son vécu, je fais preuve de compassion. La charge émotive fait en sorte que je me retrouve par conséquent impliquée émotionnellement.

À ne pas confondre avec la pitié. La compassion soutenue peut devenir par le fait même une charge émotive intense, éprouvante et parfois déstabilisante du fait que je porte sur mes épaules ce que vit l'autre. En autre mot, je m'approprie la situation de l'autre! Dans cet ordre d'idées, il est important de trouver des solutions ou des ressources du fait qu'il y a sans aucun doute une augmentation de notre charge de stress. Sur ce, tentons d'évaluer notre capacité émotionnelle à s'investir face à la douleur des autres. En faisant attention à nous, on se protège et c'est gagnant!

TÉMOIGNAGE

TEXTE DE MARIE-FRANCE MARCIL | SOEUR DE MAURICE MARCIL

LE CRIME

Je me nomme Marie-France Marcil. Je suis la sœur de Maurice Marcil assassiné le 3 juillet 1979 avec Chantal Dupont par deux criminels.

Maurice avait 14 ans et Chantal 15 ans. Cette histoire a été très médiatisée à l'époque. Et pourtant, il s'en est fallu de si peu pour que nous ne trouvions jamais les corps, que nous ne connaissions pas les auteurs de leur mort et que ce crime crapuleux ne soit jamais judiciarisé.

Lorsque mon frère et Chantal ont été assassinés, l'un des deux criminels qui avaient déjà eu le temps de faire de multiples agressions, était en bris de libération conditionnelle. Malgré ses 26 ans, ce dernier avait déjà un lourd passé criminel. Je n'ai jamais compris que l'agent de libération conditionnelle ait pu dire devant ma mère : "je pensais naïvement qu'on pouvait lui faire confiance". Comment expliquer la prise à la légère de décisions semblables, sans imputabilité, face à un tel risque de récurrence ?!

Si ce criminel avait juste fait le temps qu'il avait à faire, mon frère serait vivant et peut-être que ces hommes ne seraient pas allés jusqu'à commettre un meurtre... Je me suis sentie davantage enfoncée dans mon incompréhension, lorsque 20 ans après la mort de mon frère, une autre victime presque de son âge, avait perdu la vie dans des circonstances semblables en août 2000.

Il s'agissait de Alexandre Livernoche dont le fait judiciaire est présenté par l'auteur Yves Thériault dans son livre «Tout le monde dehors» paru en 2005.

L'auteur cite plusieurs autres cas de meurtres qui auraient pu être évités.

Par contre, lorsque j'ai entendu dans les médias, Monsieur Boisvenu, co-fondateur de l'AFPAD, j'ai été pris d'admiration, devant ce courage de surmonter une telle souffrance pour poser une telle action sociale. Pour ma part, 33 ans après la mort de mon frère, j'accueille le projet de loi C10 (2012) avec reconnaissance. Je tiens même à féliciter toutes les personnes qui ont travaillé de longue haleine en vue d'améliorer les ressources du système de justice.

LA JUSTICE, LE LÉGAL ET LA MORALE

Bien que je comprenne que le système restera imparfait, je ne comprends pas certains arguments qui tentent tout simplement de décrédibiliser un tel travail.

Entre autre en supposant qu'il répondrait à un désir de vengeance de la part des victimes ...???

Évidemment, lorsqu'on parle de crime, il reste difficile de séparer les enjeux légaux des enjeux moraux. Dans la médiatisation de l'histoire de Chantal et Maurice mon frère, nous avons beaucoup entendu parler du pardon des parents de Chantal. Il y a même un film qui a été fait où l'on voit Monsieur et Madame Dupont rencontrer un des criminels en prison. Notons qu'ils n'ont jamais demandé que ce criminel ne fasse pas sa sentence. Ils l'ont encouragé d'ailleurs à faire tous les efforts possibles pour entreprendre et continuer les thérapies proposées.

.... Donc même un pardon n'implique pas que les gestes posés soient pris à la légère.

Remarquons aussi, que l'autre criminel n'apparaît pas dans cette démarche. Actuellement, il nie toujours la responsabilité de ses actes et n'a toujours pas d'empathie pour ses victimes. Il n'a pas suivi les programmes pour les délinquants sexuels et étonnamment, c'est ce dernier qui redemande à chaque deux ans une libération conditionnelle tandis que l'autre, celui qui a avoué, n'a pas encore osé le faire... Chacune de ses demandes de libérations ravivent ma crainte de le voir libérer, sans réhabilitation et qu'on lui accorde une nouvelle chance... de faire quoi ?

De façon générale, en ce qui concerne les victimes ce n'est pas l'esprit de vengeance qui domine mais la colère : la colère de ne pas être entendu, de ne pas être considéré, tout cela est vécu comme une insulte. Nous savons que rien ne peut réparer le mal commis. Nous voulons une sécurité accrue et que les personnes reconnues coupables vivent avec les conséquences de leurs actes.

RÉHABILITATION

Ceci m'amène à aborder un autre point, la réhabilitation.

Un ex-détenu qui m'a déjà dit : c'est la prison qui m'a sauvé.

Je veux bien croire que des personnes sortent de la prison réhabilitées mais je crois que cela dépend d'abord d'elles et de leur propre conviction. Il n'y a probablement pas deux criminels pareils.

Certaines personnes par leur cheminement combiné avec de l'aide et un retrait prolongé du milieu criminel, peuvent probablement retrouver une vie nouvelle. Par contre, pensons que les parents, les professeurs, qui ont connu cette personne qui est devenue un criminel, n'ont pas réussi à l'aider à construire sa vie avec un rapport à l'autre et à lui-même adéquat, la société avait donc auparavant échoué et que l'aboutissement au crime est d'emblée une vie gâchée. Comme celle du jeune homme qui a perdu le contrôle de sa moto et qui restera quadraplégique. Comme la personne dont la chirurgie a raté et bien d'autres types de vies ruinées. Il ne reste alors que les conséquences et tous les autres apprentissages qui s'y rattachent.

Je continue sur l'aide. Pour ma part, je n'ai reçu aucun service d'aide.

Sauf pour aujourd'hui, je n'ai jamais parlé ouvertement de l'assassinat de mon frère.

J'ai porté seule cette histoire car toute la famille a été paralysée d'effroi, encore jusqu'à ce jour. Personne dans les alentours ne veut entendre parler de cette histoire. Autrement que par les journaux. Qui aime davantage raconter le sordide que le pourquoi cela n'a pas été évité.

SPIRITUALITÉ

Le crime est la réalité qui questionne profondément la pensée humaine. Pour ma part, j'ai puisé mes réflexions sur ce sujet dans la Bible....

MARIE-FRANCE MARCIL
SOEUR DE MAURICE MARCIL

Bien-être

Extrait du livre : Les bienfaits des herbes et des plantes | Jennie Harding | PARRAGON

N'hésitez pas de consulter votre pharmacien ou votre médecin pour toutes questions ou inquiétudes.

Soulager notre système nerveux

Notre mode de vie contemporain met notre système nerveux à rude épreuve..

L'anxiété, les pressions, la dépression, les pensées négatives et la tristesse mettent notre corps au défi.

En cas de baisse d'énergie

Le stress diminue notre énergie,. La fleur de la Passion en infusion ou en macération restaure le système nerveux. Le millepertuis ou la bourrache diminuent l'anxiété et la dépression. Un bain d'avoine, de marjolaine et de myrte pour se détendre vous fera du bien

L'insomnie

Pour vous détendre, prenez une infusion de fleur de lavande et de la Passion avant de vous coucher. [Une bonne tisane de fleur de camomille est aussi une bonne option]

Huile relaxantes pour
détendre et aider à dormir :

Lavande | Orange | Santal

Huiles rafraîchissantes,
antidépresseurs,
anxiolytiques :

Mandarine | Pamplemousse
Ylang ylang

« Certains jours, si la seule chose que
vous pouvez faire est de respirer par le
nez, c'est suffisant ! »

- Nicole Bordeleau

- LES BIENFAITS DE LA SYLVOTHÉRAPIE -

Autres recommandations :

la marche

-

la natation

-

le yoga

-

la méditation



(...) Cette technique de relaxation et de méditation au contact des arbres est extrêmement bien considérée au Japon, d'où elle est originaire. Aussi appelée « tree hugging » (câlin aux arbres) aux Etats-Unis, elle consiste donc à rentrer en contact avec les arbres dans une forêt, afin de récupérer l'énergie qu'ils peuvent transmettre à l'homme. (...)

SOURCE : www.passeportsante.net



L'AFPAD est toujours à la recherche de bénévoles :

Notaire | Avocat | Juge à la retraite | Psychologue | Travailleur social

administration@afpad.ca

L'AFPAD est à la recherche d'un classeur, d'une bibliothèque et d'une armoire pour son bureau. Si vous en avez en stock et qu'il est possible pour vous de nous le livrer, merci de nous contacter.

administration@afpad.ca
514-396-7389



Le genre humain

Première | Monic Néron décortique les sujets ancrés dans l'actualité qui préoccupent la société en plaçant l'être humain au cœur de la discussion....

Nous vous invitons à écouter l'émission du 19 février dernier :

DISPARITION

Avec Andrée Béchard, mère de Marilyn Bergeron disparue en 2008 et Dre Pascale Brillon

[Pour le lien du balado, cliquez ici](#)