

AFPAD EXPRESS

FÉVRIER 2022

Association des familles de personnes assassinées ou disparues



SSN 2369-9590 (IMPRIMÉ) | ISSN 2369-9582 (EN LIGNE)

RECONNAISSANCE DE PARTENARIAT NOTRE MISSION ET VOTRE PARTICIPATION

L'Association des familles de personnes assassinées ou disparues (AFPAD) est un organisme sans but lucratif qui intervient dans toutes les régions du Québec, dont la mission principale est de briser l'isolement vécu par les familles des victimes en proposant des ressources et des outils variés dans le but de reconstruire leur vie.

Il est vrai que dans notre Société d'aujourd'hui trop de gens se renferment et s'isolent suite aux dures épreuves dont ils ont été victimes. De part cette réalité, le recours à l'entraide et au partage dans la recherche de solutions aidantes, devient une ressource importante. Ceci dit, votre contribution à notre mission fait une réelle différence dans la vie de nos familles endeuillées.

C'est pourquoi l'AFPAD, son équipe et le conseil d'administration vous remercient sincèrement de venir en aide auprès des familles ayant vécu un drame à caractère criminel à savoir : infanticide, féminicide, homicide ou disparition. Ce n'est plus un secret d'avouer que votre implication et votre soutien au sein de notre organisme permettent d'offrir des services ainsi qu'une reconnaissance.

Il est de notre souhait que chaque membre d'une famille de victime d'acte criminel puisse recevoir un support moral, psychologique ainsi que juridique, suite au drame.

Nous vous remercions d'être activement engagé dans cette relation de Partenariat et de continuer d'appuyer l'AFPAD. Votre contribution au bien de la population suite à votre participation fait toute la différence.

À travers chacune des actions de l'AFPAD, les valeurs qui nous guident sont :
L'INTÉGRITÉ, L'ÉQUITÉ, L'HONNÊTÉTÉ, LA TRANSPARENCE, LE RESPECT ET L'ENTRAIDE.

Christine Carretta

Présidente de l'AFPAD | Sœur de Cathy Carretta, | victime d'un féminicide (1998)

POUR FAIRE UN DON CLIQUEZ ICI

En l'honneur de *Julie Bolduc*

L'AFPAD tient à rendre un hommage tout particulier à Julie Bolduc, fille de Marcel Bolduc et de Thérèse Dion, décédée le 10 janvier dernier elle était âgée de seulement de 44 ans.

Nous tenons à souligner sa grande implication envers le grand fléau de la violence faite aux femmes auprès du CALAC de sa région depuis l'assassinat de sa sœur Isabelle en 1996.

Nos pensées accompagnent les parents de Julie ainsi que sa fille, son conjoint et ses proches. Nous envoyons force et courage à tous, particulièrement à Marcel père de Julie un des pères fondateurs de notre association. Sachez tous que nous sommes solidaires à votre grande perte et nous vous souhaitons sérénité et force dans cette grande épreuve.



Programme « Proches »

DATE DE MISE EN VIGUEUR : 28 JANVIER 2019

Proches

Programme québécois de remboursement
pour les proches de personnes décédées
à la suite d'un acte criminel

informations

programmeproches.ca

Natasha Dugal, coordonnatrice
coordination@programmeproches.ca
514-277-9860, poste 2234

Guides disponibles



La production de ces documents a été rendue possible grâce à la participation financière du ministère de la Justice du Québec et du ministère de la Justice du Canada (pour le guide sur la disparition).



Ministère de la Justice
Canada

Department of Justice
Canada

Cher membre de l'AFPAD

TEXTE DE DANIA NEHME

Je tiens avant tout à vous souhaiter une bonne année, remplie de santé, de bonheur et de succès. Je tiens aussi à vous résumer quelques-unes de mes tragédies et de mes victoires depuis ma dernière apparition dans le bulletin de l'AFPAD, en espérant offrir de l'espoir à ceux qui l'ont perdu.

Pour ceux qui ne me connaissent pas, mon père a assassiné ma mère en juillet 2012. Me retrouvant seule avec mon frère, je me suis répétée ce que Maman m'avait toujours enseigné : « procure-toi un diplôme afin de te sécuriser un avenir qui te permettra d'être une jeune femme autonome et indépendante. » Imprégnée dans mon cerveau, je devais absolument compléter mon baccalauréat bilingue aux HEC Montréal. Ceci fût un défi incroyable, car mon témoignage à l'enquête préliminaire, une dépendance dangereuse d'antidépresseurs, travailler à temps partiel, les relations toxiques, mes tentatives suicidaires et témoigner au procès du monstre refusant de prendre la responsabilité pour ses gestes sanglants, ont eu des conséquences pitoyables sur toutes les sphères de ma vie. Je ne peux même pas compter le nombre de fois où j'ai eu envie de tout abandonner, mais au fond de moi, je devais survivre pour mon frère, et je voulais croire que j'étais destinée à quelque chose de grandiose.

Malgré ma dépression, mon anxiété sévère, mon insomnie et mon trouble de stress post-traumatique complexe, en persévérant, j'ai réussi à graduer en mai 2020.

J'ai mis sept ans à compléter mon baccalauréat bilingue en administration des affaires avec une double spécialisation en finances et marketing. Je ne peux pas décrire le nombre de fois où je ne voyais pas la lumière au bout du tunnel sombre et profond dans lequel la vie m'avait projetée.

Je ne peux pas expliquer combien de fois on m'a répété que je devrais juste oublier mon passé, que je devrais tout simplement tourner la page, que je devrais cesser de vivre dans le passé, et que je devrais abandonner mes études après tous les cours que j'ai échoués... Même si les paroles de ces gens ont massacré le peu de confiance que j'avais en moi, je ne voulais pas laisser leurs propos qui me rabaissaient car, gagner et abandonner n'étaient plus une option.

Aujourd'hui, je poursuis une maîtrise en sciences de marketing à l'école de commerce John Molson. Mon sujet de thèse est sur le marketing des bandes dessinées, un sujet qui me passionne, étant donné que je rêve un jour pouvoir partager mon histoire de vie à travers une bande dessinée que je rédigerai moi-même, avant de publier les livres que ma maman nous a laissés.

Je tiens sincèrement à remercier l'AFPAD, ainsi que notre merveilleuse coordonnatrice, Raymonde Hébert. Le soutien que j'ai reçu fût indispensable. Les activités et les rencontres organisées furent d'un grand support.

Je suis si reconnaissante pour leur aide et leur patience. Sans elles, je n'aurais pas reçu la prestigieuse et compétitive bourse de la Fondation Arbour, en plus de son programme de mentorat. Ceux-ci sont offerts aux étudiants qui reflètent la mission de la fondation : encourager l'avancement de l'éducation au Québec dans des domaines susceptibles au développement économique.

Le soutien financier et psychologique offert est un baume dans ma vie. De plus, grâce à l'AFPAD, je me sens moins seule. Je fais partie d'une communauté unique et résiliente, et qui me fait du bien. Je ressens qu'on tient à moi, qu'on est là pour moi, et que mon futur est moins incertain.

C'est si beau de voir et ressentir qu'on croit en moi! Il est important pour moi de partager mon histoire et mon parcours. Il faut discuter de sujets douloureux dans le but de lever les tabous concernant : la violence conjugale, la santé mentale, les meurtres, les abus, les personnes disparues et les suicides. Je crois qu'il est tout aussi important de vous laisser savoir qu'il y a toujours une solution (même lorsqu'on n'y croit pas). Selon moi, les émotions que nous ressentons sont temporaires, et sachez que vous n'êtes pas seuls.

Si j'ai réussi à surmonter mon passé avec ses épreuves douloureuses, toi aussi, mon cher lecteur, ma chère lectrice, il te sera peut-être possible de les surmonter. Notre force intérieure peut avoir la capacité d'être résiliente, d'avoir la force de persévérer: tu détiens une force à l'intérieur de toi que tu peux réveiller.

Tu détiens la capacité d'être résilient, la force de persévérer et la vigueur d'accomplir les projets auxquels tu tiens dans ton cœur. Et si jamais tu n'y crois pas, sache que moi je crois en toi. Peu importe le défi et l'obstacle que la vie te propulsera, tu es capable de les gérer, de l'approprier et d'en tirer une leçon. C'est à travers la douleur que nous grandissons et que nous devenons sages. Je serre chacun d'entre vous très fort dans mes bras.

Ça va bien aller!

Cordialement,

DANIA NEHME
FILLE DE CATHERINE DEBOUCHERVILLE
ASSASSINÉE LE 5 JUILLET 2012

P.S.

Si jamais vous avez envie de participer à ma recherche ou de partager ce que vous vivez, écrivez-moi! Et si vous avez envie de découvrir le concept de la transportation narrative, des marques transmédiâs en marketing et des méthodes de narration dans les BDs, venez me rejoindre à l'atelier que je vais créer et organiser pour le Centre d'Histoire Orale et de Récits Numérisés (CHORN), à l'université Concordia. Intitulé Discovering Storytelling in Comics, il aura lieu le 23 mars de 11h à 13h (en ligne et en personne). L'atelier se déroulera en anglais et sera présenté en incorporant la méthode d'apprentissage expérientiel. Pour ceux et celles qui sont intéressés, vous pouvez vous inscrire à :

<https://storytelling.concordia.ca/event/discovering-storytelling-in-comics/>

Vivre la disparition criminelle d'un proche

EXTRAIT DU GUIDE : LA DISPARITION D'UN ADULTE DANS DES CIRCONSTANCES CRIMINELLES

En l'absence de corps et d'explication, les proches de personnes disparues sont laissés sans réponse. Cette ambiguïté rend cette expérience particulièrement douloureuse. Ne pas savoir ce qui est arrivé à un proche et ignorer s'il est en vie est une expérience traumatisante, qui ne s'apparente à aucune autre perte. En effet, lors du décès d'un proche par exemple, nous pouvons commencer un processus de deuil. Toutefois lors d'une disparition, faute de n'avoir pu retrouver la victime, un tel processus n'est pas possible.

Le concept de « perte ambiguë » a été développé par Pauline Boss pour décrire la perte ressentie lorsqu'un être cher disparaît de corps ou d'esprit. La disparition d'un proche est une perte ambiguë puisque la personne est physiquement absente mais psychologiquement présente. D'après cette auteure, il s'agit de la perte la plus stressante, tant elle est déroutante, imprévisible et qu'elle laisse les familles sans réponse.

Les impacts chez les proches

Les impacts les plus fréquemment rencontrés chez les familles touchées par une perte ambiguë sont :

- DE LA CONFUSION
- DES IMPACTS DANS LES RELATIONS INTERPERSONNELLES ET AU SEIN DE LA FAMILLE
- DE LA DÉTRESSE
- DE L'ÉPUISEMENT PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL
- DE L'ISOLEMENT ET DE LA SOLITUDE
- DES CHANGEMENTS DANS LES CROYANCES PERSONNELLES SUR LE MONDE

Les réactions psychologiques

Il nous semble important de souligner qu'il est normal de ressentir toute une gamme d'émotions à la suite d'un évènement tel la disparition d'un proche et ce, que l'on soit son parent, son frère, sa cousine, sa tante, son ami... Certaines personnes sont plus démonstratives que d'autres dans l'expression de leurs émotions, mais il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de réagir.

« La souffrance de chacun est personnelle. Il arrive parfois qu'une cousine, une tante, un oncle, un grand parent, un ami de notre fille, confie brièvement toute la peine que le drame a provoquée chez lui. » Parent d'une personne disparue.

Les répercussions psychologiques suite à une disparition peuvent s'apparenter aux symptômes du trouble de stress posttraumatique¹⁰ (TSPT) mais contrairement à celui-ci, le traumatisme se vit au quotidien et perdure souvent des années, voire toute une vie.

« Cela fait 8 ans que ma fille a disparu et l'évènement est toujours présent. » Mère dont la fille a disparu.

Plusieurs personnes ont ainsi rapporté vivre des « montagnes russes » émotionnelles et un énorme bouleversement. Cette épreuve a été pour elles, un choc soudain et imprévisible auquel elles n'étaient pas préparées et qui a généré beaucoup de peurs et de frustrations.

« La vie n'a plus le même sens. Le bonheur n'est plus le même dans les évènements familiaux. »

Mère dont la fille a disparu.

« Dans les premiers temps, je faisais des crises de panique et je n'avais plus d'énergie pour aller travailler. » Mère dont le fils a disparu.

Les proches peuvent aussi être en proie à un fort sentiment de culpabilité. Ils peuvent se blâmer de ne pas avoir pu empêcher la disparition ou su protéger la personne disparue. De plus, les personnes rencontrées ont mentionné vivre beaucoup d'angoisse, de stress et un fort sentiment d'impuissance. Elles ont aussi témoigné de leur préoccupation constante pour leur proche disparu et de leur inquiétude quant à ce qui a pu lui arriver. En effet, le fait de ne pas savoir ce qui est arrivé engendre une véritable torture mentale.

Vivre la disparition d'un proche génère également beaucoup de colère, celle-ci est parfois dirigée contre la police qui ne peut pas toujours apporter de réponses à la famille. La disparition d'un proche peut aussi confronter les valeurs et les croyances fondamentales de chacun. Il arrive en effet, qu'un changement s'opère chez les personnes confrontées à la disparition d'un proche au niveau de leurs perceptions sur le monde, celui-ci peut leur paraître désormais imprévisible et instable. Enfin, les familles déploient souvent beaucoup d'énergie à la recherche de leur proche, ce qui les amène souvent à être en alerte, à surveiller le téléphone ou à chercher du regard dans la rue ou les foules si leur proche ne s'y trouve pas. Les familles rencontrées tentent de garder espoir, et nous ont confié que c'est cet espoir qui leur faisait tenir le coup.

« Avec le temps on va finir par avoir des réponses. » Mère dont la fille a disparu.



QUAND LA FRATRIE VIT UN DRAME

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT



Pour vous,

Nous vous offrons la chance de lire quelques extraits du Guide
« Quand la fratrie vit un drame ».

Si vous êtes un membre touché par ce genre de deuil, l'AFPAD se fera un plaisir de vous
parvenir une copie. Vous pouvez aussi vous procurer la version PDF sur notre site web :
afpad.ca

Stratégies pour éviter la culpabilité du survivant chez les frères et les sœurs

TEXTE RÉDIGÉ PAR JOSÉE MASSON, TRAVAILLEUSE SOCIALE, FONDATRICE ET
DIRECTRICE, JUSTINE MCHUGH, M.S.S., INTERVENANTE, ET SANDRA HEPPELL,
INTERVENANTE, DEUIL-JEUNESSE.

Avant même d'explorer quelles sont les stratégies à adopter afin d'éviter la culpabilité du survivant, il importe de savoir ce qu'est ce sentiment. La culpabilité ou le syndrome du survivant est susceptible d'être ressenti par une personne qui a survécu à un évènement dans lequel une ou plusieurs autres sont mortes.

Présente lors de l'évènement, par exemple : être dans la voiture lorsque son père dans un élan d'agressivité provoque un accident qui a tué sa mère et sa petite sœur. Absente lors de l'évènement, par exemple : une sœur qui devait se faire garder par sa tante avec son petit frère, mais a changé d'idée à la dernière minute pourrait ressentir la culpabilité du survivant si sa tante tue son frère. Le survivant peut alors développer le sentiment qu'une personne est morte à sa place, que c'est lui qui aurait dû mourir et non l'autre. Nous l'avons souvent observé dans les deuils suite à un accident, à une catastrophe naturelle, à un enlèvement ou à un homicide.

Les enfants et les adolescents ne sont pas épargnés par ce syndrome et révèlent souvent, malheureusement plusieurs mois voire plusieurs années après la tragédie, ce sentiment qui a déjà causé beaucoup de ravages. Car la culpabilité du survivant est associée chez nos jeunes à plusieurs conséquences telles : fatigue émotionnelle, anxiété, irritabilité, dépréciation de soi, isolement, etc.

Voici des exemples de comment tout cela se traduit en leurs mots :

« Si c'était moi que papa avait tué, ma mère aurait eu moins de peine »;

« J'aurais dû mourir à la place de ma sœur car elle voulait devenir actrice, moi je ne sais même pas ce que je ferai plus tard »;

« Je l'aimais plus que je m'aime, alors je n'aurais pas dû me cacher quand l'auto s'est approchée de nous »;

« Pourquoi je ne suis pas morte, j'avais des plus grosses blessures qu'elle »;

« Je devais mourir mais je suis en vie, c'est pour que je paye pour mes bêtises »;

« J'aurais dû aller au parc avec lui, il ne serait pas disparu ou nous aurions été deux donc cela aurait été plus difficile de nous enlever ».

Comme c'est le cas pour le syndrome de stress post-traumatique, la culpabilité du survivant n'est pas toujours ressentie par les jeunes et lorsqu'elle est vécue, elle l'est à différents degrés. Cependant, une chose est importante à souligner; les enfants comme les adolescents ne s'ouvrent pas facilement sur ces pensées qui les habitent, car elles sont souvent synonymes de trahison envers leur frère ou leur soeur et d'être le traître. On ne crie pas ça à tout le monde. Au contraire! On garde ça en nous, bien présent dans notre tête, on est rongé par cette idée mais on la cache. Il faut une relation de confiance très bien établie. C'est un long travail et c'est ce qui est le plus dommage car pendant ce temps, ce syndrome influence ses choix et son quotidien. Par exemple, un jeune peut vouloir poursuivre les études que son frère avait débutées même si ce choix est loin de ses compétences et intérêts, ce qui le rendra malheureux. Ou même décrocher de l'école en se disant qu'il n'est bon à rien. Dans l'extrême des cas, il peut croire qu'il n'a pas le droit de continuer sa vie, et y mettre fin.

Voici quelques stratégies pour éviter la culpabilité du survivant :

Établir un climat de confiance et de sécurité. Si le jeune ressent que tout ce qu'il vous dit sera rapporté à son parent ou tuteur, il risque de se censurer et de ne jamais vous révéler ce profond sentiment.

Le parent ou le tuteur doit aussi établir un climat de confiance en disant qu'il est prêt à tout écouter ce que le jeune ressent et surtout à ne répéter à quiconque ce qu'il lui confie.

Explorer les émotions du jeune. Dans notre perception d'adulte, il peut être facile d'attribuer des émotions à un enfant, tandis que lui ne le vit pas du tout de cette façon. Il importe donc d'aller valider comment il se sent et de voir quelles sont ses émotions et réactions par rapport à l'évènement. Il est à noter que les réactions peuvent être de tous ordres : tristesse, colère, culpabilité, stress... mais aussi amour, absence de réaction, etc.

Lorsque l'exploration des émotions se fait, il est alors important de mentionner au jeune qu'il est possible qu'il ressente d'autres émotions difficiles à nommer et que nous sommes disposés à tout entendre sans le juger.

Rappeler au jeune les faits et l'impossibilité qu'il ait pu changer quoi que ce soit à la réalité. Normaliser toutes les émotions possibles et faire la liste de tout ce qu'il pourrait ressentir et analyser si l'évocation du « syndrome du survivant » le fait réagir.

S'il aborde sa culpabilité du survivant, surtout, ne jamais l'invalider. Il a le droit de la ressentir et il ne doit pas en avoir honte. On lui demande de nous l'expliquer, de nous l'exprimer et on l'écoute avec respect et bienveillance.



Faire parler le jeune sur l'évènement tragique, le faire nommer étape par étape tout ce qui s'est passé et le ramener à ses émotions, choix et capacités du moment.

Faire la différence avec la culpabilité réaliste (celle où nous avons posé ou omis de faire un geste qui a créé la mort) et la culpabilité irréaliste (celle qui vient du désir de se convaincre qu'on aurait pu faire autrement).

Rappeler au jeune qu'il a le droit de continuer de vivre, qu'il n'a pas choisi ce qui est arrivé à son frère ou sa soeur. Il est très important de rappeler à l'enfant que ce n'est pas sa faute et qu'il n'a pas à payer pour le fait qu'il n'est pas mort lui aussi.

Lui faire écrire une lettre à son frère ou sa soeur décédée dans laquelle il pourra tout dire ce qu'il ressent.

Accompagner ces jeunes dans leur deuil au fil du temps, car cette culpabilité peut être sournoise et apparaître un long moment après l'évènement. Par exemple, une jeune a vécu l'homicide de ses soeurs à l'âge de cinq ans, mais n'a ressenti ce sentiment qu'à l'âge de 12 ans quand elle a réalisé qu'elle aurait pu mourir aussi.

L'aider à trouver des buts dans sa vie sera un incontournable.

Pistes d'apaisement

D'abord, accueillir ce sentiment comme une émotion normale et au même titre que toutes les autres. Un désir de vengeance n'émane pas d'un être odieux, mais bien d'un humain blessé.

Si le meurtre s'est produit sur la conjointe d'un assassin, sachez qu'il est possible que la famille n'ait rien vu venir, non pas à cause d'un aveuglement volontaire, mais bien parce que le meurtrier peut s'être avéré un habile manipulateur.

Exprimer le sentiment de vengeance plutôt que de le mettre en action. Un truc tout simple est d'écrire sur une feuille de papier tout ce que ce sentiment vous fait ressentir envers le fautif ou ce que vous voudriez lui faire subir, et de déchirer ensuite le papier de manière agressive.

Trouver des exutoires sains; marche, sport, chant, art, etc.

Assurez un équilibre entre ces moments d'expression et ceux de répit (ex. : une douche chaude, se donner le droit d'éteindre le téléphone cellulaire pendant une heure ou deux, etc.).

Votre colère est LÉGITIME. Mais pour empêcher qu'elle se retourne vers vous ou quiconque, joindre un groupe de gestion de la colère peut s'avérer une avenue salutaire.

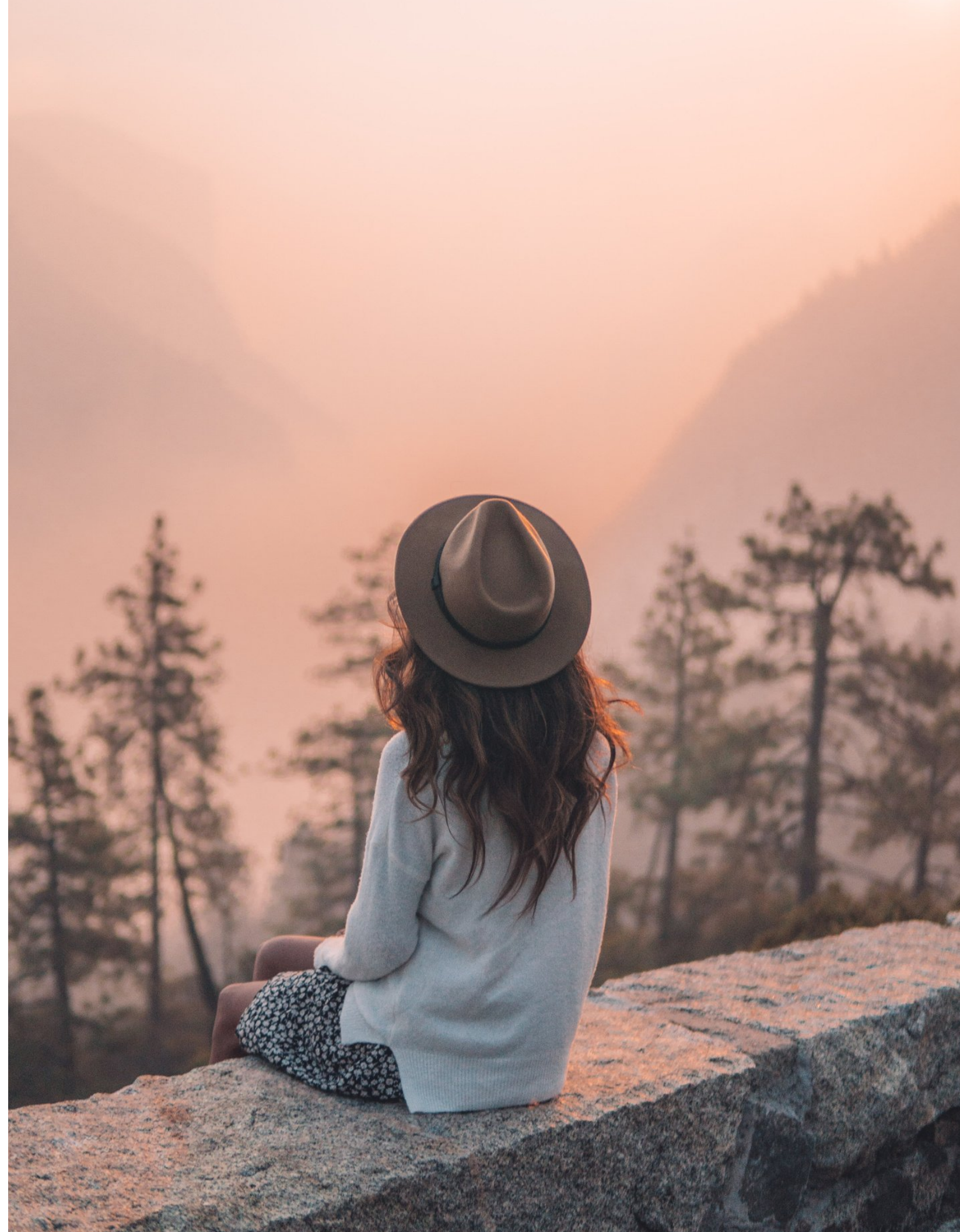
Bien comprendre que de vouloir se détacher d'un sentiment de vengeance ne signifie nullement devoir pardonner à l'offenseur.

Prendre un moment pour constater les choses et les êtres précieux qu'il ne vous faudrait surtout pas perdre à cause d'un moment sombre.

Énumérer les actions qui risqueraient de vous sentir rabaissé au même niveau que l'agresseur et les valeurs de vie qui, au contraire, vous en distinguent.

Si vous craignez de ne pas pouvoir vous contrôler lors du procès ou d'autres procédures légales, faites-le savoir aux intervenants du milieu juridique (votre avocat, les constables spéciaux, les accompagnateurs de victimes). Au pire, rien ne vous oblige à y être présent; mandater quelqu'un pour vous représenter et vous rapporter ce qui s'y passe n'est pas un déshonneur.

Si vous ressentez que le désir de vengeance devient envahissant et se cristallise jusqu'à en scénariser des plans concrets, n'hésitez surtout pas à consulter un professionnel. D'ailleurs, que l'idéation se cristallise ou pas, obtenir de l'aide après l'homicide d'un proche est toujours une démarche positive.



QUAND L'EXPÉRIENCE DOULOUREUSE MÈNE À UNE CARRIÈRE NON SUSPECTÉE

J'ai perdu ma fille aux mains d'un conducteur ivre. Perdre un enfant, c'est vivre de véritables montagnes russes et ensuite il faut travailler à faire quelque chose de sa perte.

L'une des expériences c'est d'apprendre à connaître notre système de justice. Chose certaine, ce coupable a pris tous les chemins pour me le faire connaître. Nous avons passé par des procédures allant jusqu'à la Cour suprême du Canada avec pour résultat que mes enfants sont allés plus souvent au palais de justice qu'à l'aréna.

Mais notre première expérience fut celle avec les policiers. Nous vivons dans une petite communauté et nous les connaissions. C'était un couple dans la vie et ils avaient eux aussi des enfants. Ils ont pris l'habitude de venir nous voir certains soirs. Les familles de victimes aiment que les policiers viennent prendre de leurs nouvelles.

Lors d'un tel drame, les enfants vieillissent vite et deviennent même adultes trop rapidement. À la maison, ils agissaient comme des adultes et suivaient le cheminement judiciaire. Ce n'est pas par accident si aujourd'hui mon fils est lui-même devenu policier. Ce n'est pas un hasard non plus si ma fille a changé ses plans de carrière en esthétique pour se diriger vers celle de préposée aux bénéficiaires. Les deux ont décidé de mettre leur vie au service de gens ayant besoin d'aide.

-LA FIÈRE MAMAN D'UNE FRATRIE ENDEUILLÉE

LE SAVIEZ-VOUS?

Les organismes en employabilité offrent des services d'accompagnement, de counseling et de soutien en matière d'emploi. Certains se spécialisent auprès de clientèles spécifiques (femmes, santé mentale, travailleurs aînés, programme accompagné d'art thérapie, etc.). Il en existe plus de 405 au Québec.

<https://www.emploiquebec.gouv.qc.ca/citoyens/trouver-un-emploi/repertoire-des-organismes-specialises-en-employabilite/>

QUAND UNE CARRIÈRE EST DÉTRUITE

Mon frère a disparu dans des circonstances mystérieuses. Ce jour-là, il a été vu pour la dernière fois dans un dépanneur à l'heure du dîner. Il n'y avait pas de caméra, mais des témoins ont affirmé l'avoir vu embarquer dans une camionnette de style « Pickup ». Nous venons d'une petite communauté de 3000 habitants dans laquelle tout le monde se connaît. Nous avons tous grandi ensemble. Pourtant personne n'a pu identifier les personnes prenant place dans ce véhicule. Les circonstances de sa disparition, ainsi que certains mauvais choix de sa part, laissaient croire à un règlement de compte.

Au moment de sa disparition, j'étais policier dans cette même communauté depuis déjà dix ans. En tant qu'enquêteur, j'ai donc été étroitement lié au dossier durant les recherches actives du début. Mais je me suis rapidement rendu compte que son cas n'irait probablement pas simplement dans le sens d'un simple avis de recherche, mais bien dans celui d'un dossier criminel.

« Alors, pour éviter toute apparence de conflit d'intérêts il a fallu que je laisse ce travail. Sinon, en cas de procès, il aurait été bien trop facile pour la défense de prétendre que l'enquête aurait pu être biaisée parce que le frère de la victime était enquêteur dans cette communauté. »

Je suis parvenu à me réorienter, mais seulement après avoir vécu un choc psychologique qui m'a empêché de travailler pendant trois ans; je suis resté à la maison avec les enfants. On peut perdre beaucoup dans ce genre de situation : une position, un salaire, une sécurité d'emploi. Et bien sûr, j'y ai surtout perdu mon frère.

Il est clair que ma réorientation de carrière a été étroitement liée à l'évènement et que de renoncer à ma carrière policière a été un très grand sacrifice. J'ai souvent pensé que j'y reviendrais quand cette affaire serait résolue. Mais il y a maintenant plus de dix ans qu'elle s'est produite et nous ne savons toujours pas ce qui est arrivé à mon frère.

Et si je t'écrivais ma souffrance

L'ÉCRITURE EST UNE FORME DE THÉRAPIE, COMME EN TÉMOIGNE CET EXEMPLE DE LETTRE.

L'écriture est une forme de thérapie, comme en témoigne cet exemple de lettre.

Plusieurs disent que tu m'as été enlevé. Ils ont tort! Tu m'as été littéralement ARRACHÉ et avec toute la violence et l'inhumanité que l'on puisse imaginer. Mais en même temps, on a aussi arraché une partie de moi.

La souffrance que tu as subie, je l'imagine chaque jour et elle me fait mal à moi aussi, autant dans ma chair que dans mon âme.

Je suis blessé, écorché vif. J'ai mal. Je voudrais crier, mais le choc m'a figé dans le deuil. Et puis, qu'est-ce qu'on pourrait bien crier quand il n'y a pas de mots pour décrire ce que l'on ressent? Je dois survivre à l'innommable.

À la limite, j'aurais compris que tu ne puisses survivre à la maladie, à cet inévitable destin que nous devons tous affronter un jour. Mais ta perte a justement été causée par un être qui l'a entravée.

Depuis ton départ, ma vie s'est fragilisée. Elle s'est métamorphosée par des rôles que je n'ai pas choisis, mais desquels on ne me donne pas le droit de me plaindre. C'est d'ailleurs à peine si on m'accorde celui de pleurer ou d'en parler. Le deuil des frères et soeurs est une croix que l'on porte trop souvent seul.

J'ai voulu te rendre justice. Mais encore une fois, je n'avais pas le droit de parole. Pas plus que celui de te venger de mes propres mains. Suis-je devenu comme ton agresseur pour avoir osé ces pensées?

Les choses ne peuvent pas reprendre leur cours normal d'avant. Il n'y a plus d'avant pour moi. Il n'existe que cet horrible événement et son après. Tout mon « présent » est maintenant accolé à cet « après ». Je n'aime plus comme avant, je suis devenu méfiant. Je ne vis plus comme avant, je garde seulement la tête hors de l'eau ou bien je la remonte momentanément en surface quand je sens que j'étouffe. Puis-je avouer que parfois, je me dis que de ne pas prendre cette respiration si nécessaire à ma survie serait la fin d'une souffrance? À toi je peux te le dire. Mais pas au reste du monde.

Je regarde souvent ta photo placée sur mon miroir. Mon reflet à moi vieillit, mais toi tu restes jeune. Pourtant, pour moi, ton départ c'était hier. C'était une journée que j'aurais voulu éviter, changer ou reprendre.

Je tente de continuer à vivre, mais comme un être rapiécé. Je marche à côté d'un énorme abysse. Même le futur, dont celui de mes enfants, est marqué de cette peur qui m'habite encore et que je leur transmets trop souvent. Je ne savais pas comment me rebâtir. J'ai composé, tout simplement, au fil de l'improvisation d'une vie amputée de toi. Même les grandes joies sont plus fades parce que j'aurais aimé te les partager.

Tu étais une partie de moi et tu me manqueras toujours. Je sais que je dois continuer... ça tout le monde me l'a dit. Mais personne ne m'a jamais vraiment dit comment faire. Je fais alors simplement du mieux que je peux.

Atelier d'écriture



L'AFPAD est fière d'annoncer sa première collaboration avec l'actrice et auteure Louise Portal. Cette dernière offrira aux membres 5 ateliers d'écriture. Ces ateliers seront riches en contenu et bénéfiques pour les membres de l'AFPAD.

Chaque atelier, vous offrira des extraits de lecture et de chansons, qui vous permettront d'ouvrir votre cœur, pour laisser place à l'inspiration. Il y aura deux temps d'écriture et un partage des textes, pour ceux qui le désireront.

« Entendre la parole des autres nous aide à mieux reconnaître la nôtre. »

- Louise Portal

GRANDS-PARENTS ENDEUILLÉS

TEXTE DE DIANE BAGNÉE, M.A., B.T.S.

TRAVAILLEUSE SOCIALE EN PRATIQUE AUTONOME, CONSULTANTE ET CONFÉRENCIÈRE
AUTEURE DE DEUX OUVRAGES DONT : « JASSETTE AMICALE AVEC LE DEUIL » (2019)



LA RÉALITÉ DE L'ÂGE

Tout un chacun vit des deuils au cours de sa vie : de petits et de grands deuils. Lorsque l'on avance en âge, la vie nous confronte à des pertes, à des changements et à des renoncements. Pensons par exemple à la retraite ou à la mort de nos amis. Mais quand l'un de nos petits-enfants meurt, c'est hors de notre entendement, hors de la norme des choses. Alors, comment faire face à cette terrible épreuve ?

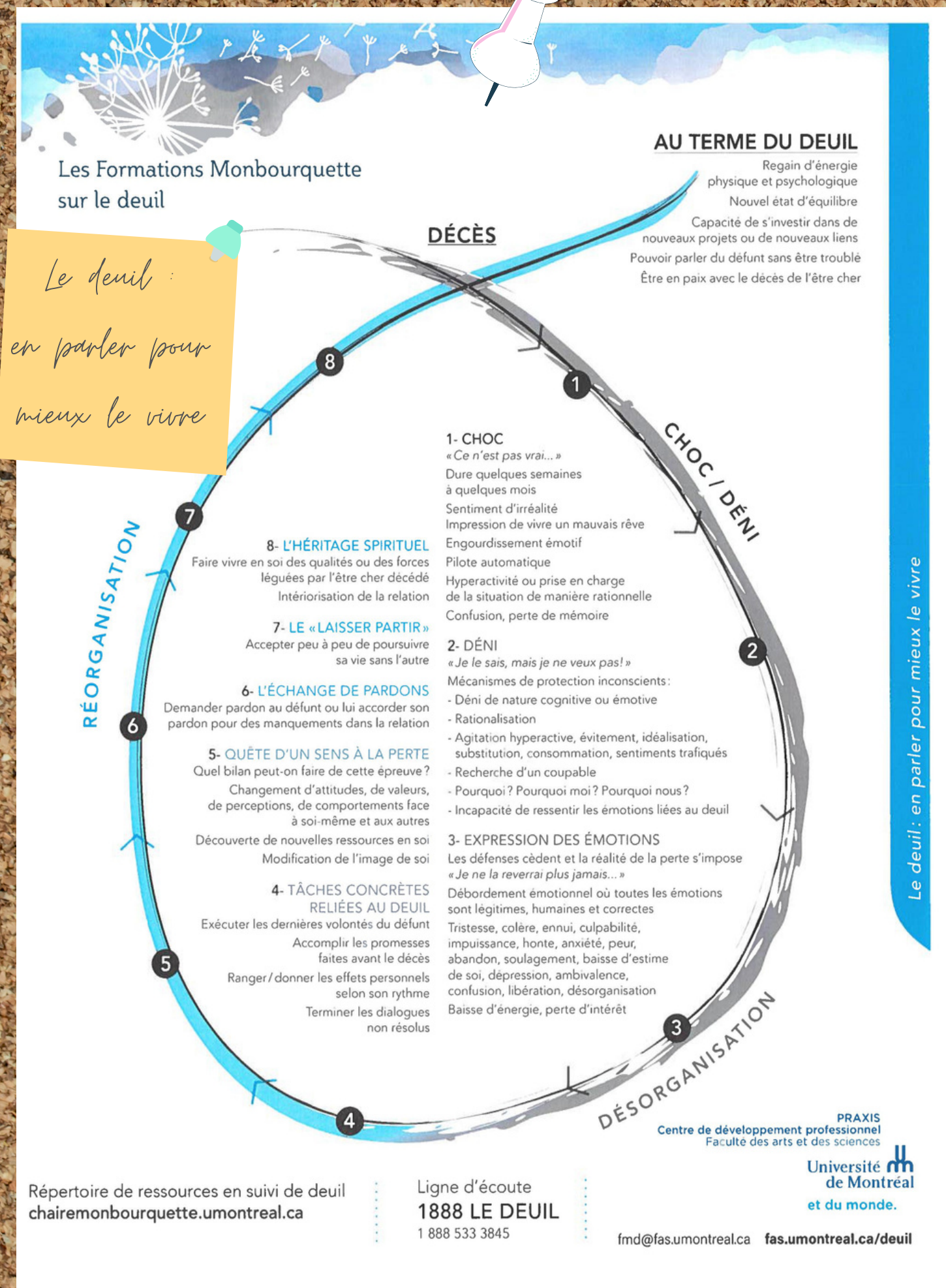
LORSQUE DES GRANDS-PARENTS PERDENT L'UN DE SES PETITS-ENFANTS

À titre de professionnelle, j'ai rencontré des grands-parents endeuillés. Certains se montrent assez discrets face à l'expression de leur peine devant les autres. En privé, ils se disent habités à la fois par la colère, la tristesse, l'incompréhension et par le besoin impératif de soutenir et d'aider leur enfant endeuillé. Il arrive qu'un sentiment d'impuissance soit éprouvé face au caractère atypique de cette forme de deuil. D'autres choisissent de rester à distance de leur enfant, ne sachant comment réagir. Quoi qu'il en soit, il ne faut surtout pas sous-estimer la douleur vécue par les grands-parents, particulièrement ceux qui se sont investis (ou les plus âgés qui se sont déjà investis) auprès de leur propre famille. Par contre, ce ne sont pas tous les grands-parents qui ont établi une relation de proximité avec leurs enfants et de surcroît, avec leurs petits-enfants. Bref, chaque deuil est différent.

DANS L'ADVERSITÉ : SE FAIRE AIDER, S'ENTRAIDER

On peut donc présumer que la vivacité de la douleur, liée à la perte d'un petit-enfant, est intimement liée à la force du lien d'affection et d'attachement qui s'est développé au fil du temps. Ce deuil est d'autant plus déchirant si les circonstances de la mort du petit-enfant (peu importe son âge) sont liées à un contexte de violence, à une tragédie, à une disparition ou à un suicide. En conséquence, je conseille aux grands-parents de se faire accompagner dans leur démarche de deuil.

Certaines épreuves, comme perdre l'un de ses petits-enfants, ouvrent la porte à la solidarité, aux rapprochements relationnels et familiaux. Pourquoi ne pas resserrer les liens, s'entraider et s'unir au cours de cette épreuve, et même après. Il ne faut pas oublier que les grands-parents sont des personnes à part entière, et ce, peu importe leur état de santé et leurs conditions de vie. Donc, même en silence, ils peuvent éprouver une profonde tristesse.



Ah ma belle *Jaël*

« Les questions n'ont toujours pas de réponse.
La résilience continue de se forger.
Les enfants restent notre meilleur pilier.
La famille reste notre meilleur atout.

Déjà 2 ans le 16 janvier.

Il peut paraître fou d'écrire aujourd'hui, le 27 janvier.

Ça ne l'est pas pour moi, car ton absence se ressent chaque jour de l'année.

Cela me chicote un peu de faire du 16, une date « anniversaire ».

Ça reste aussi notre petit secret et personne ne sait que je t'ai promis de te fêter 365 jours dans l'année! Même après 2 ans, je continue à le faire.

Les mots n'existent toujours pas pour expliquer comment je me sens aujourd'hui.

Le mal et la peine sont toujours présents, mais différents.

Les souvenirs de ce 16 janvier restent des moments difficiles à se remémorer.

Il n'y a rien pour combler le vide créé par ton absence.

Il existe encore des jours difficiles.

L'espoir, ou la naïveté vous me direz, que tout ça, soit un rêve

L'envie de comprendre me ronge toujours autant.

Les questions n'ont toujours pas de réponses.

La résilience continue de se forger.

Les enfants restent notre meilleur pilier.

La famille reste notre meilleur atout.

2 ans, ça paraît peu, mais, ouff... rien ne s'est arrêté.

2 ans, c'est l'âge qu'a eu ta petite dernière *binette*, elle est magnifique à voir évoluer.

2 ans, ce sont quelques verres de Gin toujours levés à ta santé.

2 ans, ce sont plusieurs kilomètres de course pour continuer de te faire voyager.

2 ans, ce sont plus de voyages faits à Mascouche pour voir les *binettes*, ta sœur et tes parents, que de voyages à Québec pour voir mes parents (hihi).

2 ans, que j'ai enfin une chance de gagner contre ma mère à la *mitaine*, car elle n'a pas trouvé une aussi bonne *partner* de cartes que toi.

2 ans, ce sont plusieurs « Je t'aime » échangés avec mes proches, par peur d'en perdre un subitement et de ne pas avoir eu la chance de lui dire.

2 ans, que les jours où ça me tente moins, tu me bottes les fesses et me permets de tout donner.

2 ans, que je ne veux plus remettre à demain ce que je peux faire aujourd'hui (sauf pour un devoir de temps en temps, garde ça pour toi).

2 ans, ce sont plusieurs souvenirs de toi qui m'ont fait du bien.

2 ans, que je prends le temps de penser à moi et que je m'épanouis pleinement.

2 ans, que je fais de chaque jour une journée plus géniale que la veille.

Ça fait 2 ans et on parle toujours autant de toi. Il n'y a rien, pas même les années, ni la plus grosse des vagues, qui pourra effacer ton passage parmi nous. Merci de me faire grandir autant, de me permettre d'être aussi proche de tes *binettes*, et de prendre soin de nous ma belle Jaël.

Maudit que Je t'aime

ALLISON HETHRINGTON | COUSINE DE JAËL CANTIN | ASSASSINÉE LE 16 JANVIER 2020

The Year That Was

L'AFPAD intervient dans toutes les régions du Québec. Sans barrière, nous venons en aide à chaque personne qui a besoin de notre aide. Peu importe le statut, la langue maternelle et les croyances. Nous avons un exemple d'une anglophone qui tenait à partager son histoire avec vous.

I have been a member of AFPAD for many years now, but not an active one. I had always wanted to write an article about my husband's murder for L'Express but my fears kept holding me back. It all had to do with the fact that his murder was never solved. I was keeping a very low profile. A few days ago, I decided to call them. I was relieved to know that even though it had been forty years since my husband died, they were there to comfort me. I had the pleasure of speaking to Christine Carretta who had also experienced a tragedy in her life. She was very empathetic. She managed to lift some of the weight off my shoulders that I had been carrying for so many years. I learned that it does not matter how long ago you experienced a tragic event. AFPAD is always there to listen to your story. Christine gave me a valuable piece of information which I will pass along to you. She said that the best protection for someone in my situation is to make your story known. That knowledge changed my life for the better.

I wished that I had been aware of it years ago. I would never have felt so desolate going through my dark days. She gave me the courage to share my story, and I will forever be grateful to her. My life changed forever on May 6, 1983.

For the third day in a row, my husband Dave left our home with a business associate to keep an appointment at the bank. The associate owed my husband a significant amount of money and he was in the process of paying him back.

I asked Dave what happened on the previous two days. He said that he had to pull the car over on both days because the associate had to vomit.

This had made them late for their appointment. Dave said that the associate also appeared to be a bundle of nerves. Before they left and without Dave hearing him, this associate pleaded with me to wait for him to return. I asked him why but he just became evasive, and demandingly said "wait here for me." I felt a sense of fear and told him that I would not be waiting for him. I told him if he wanted to talk to me he could meet me downtown later in the day. They left together in my husband's car. About a half hour later my phone rang. It was the associate. In a whispered and desperate voice he again asked me to wait for him. I knew that there was no way that they had made it to the bank in that short period of time. We did not carry cell phones back then so there was no way to contact my husband. I hung up on the associate and ran to my taxi that was taking me downtown.

I was meeting Dave later that afternoon for Happy Hour. This associate showed up downtown about an hour later without Dave.

I asked him where Dave was. He started to shuffle his feet and became very evasive. He said that he thinks that Dave is dead. I said what do you mean you think? He said that he heard three gun shots but was at a distance from where they came from. I asked him if he called 911.

He said no. I was feeling very fearful and confused at this point. The only way that I could find out if this horror story was true was to go to Dave's office with this associate. We walked there together in deafening silence. The first message that was on the answering machine was from the Montreal Homicide Division, and my heart sank. They told me that they found a body in Dave's car but they could not be sure it was him. No personal identification had been found at the crime scene. They asked me to come down and identify a body, and my legs went limp. When I told this associate and for a heavy set man, he slightly tapped the desk and said "I knew it." He refused to come to Homicide with me. I found that to be very telling. There was another acquaintance of mine that just happened to be downtown that day. He brought me to Homicide and offered to do the identification. There was no way that I could have handled that.

Sadly, it was Dave. At the very young age of thirty-two he was gone. The detectives were very sympathetic to me and treated me gently when they explained what had happened.

They told me that Dave had been shot execution style while sitting in his car on St.Regis Boulevard in the West Island of Montreal... and covered with a blanket.

The coroner's report said that the shooter had been very close to him. There was gunshot residue found on Dave's neck. I was sick to my stomach. My blood ran cold when the Homicide detectives told me the reason that this associate had asked me to wait for him. They said that he was coming back to kill me in case I knew what had happened.

Taking that taxi had saved my life. To this day I never found out the truth and no one has ever been arrested for Dave's murder. It remains a cold case. I never saw my husband, my teenage sweetheart of fifteen years again. There would be no happy hours to come. I could never find the courage to see him lying dead, and I do not regret my decision. Almost forty years later I am still able to visualize his smiling face, his joie de vivre, and our final loving embrace. This associate has since died and took all his secrets to the grave with him. Dave did not receive the justice that he so deserved here on this earth. I am however assured in knowing that we are all held accountable for our actions when we meet our maker.

- AUTEUR ANONYME

Un PRÉSENT IMPROBABLE...

RAYMONDE HÉBERT | SŒUR D'HÉLÈNE HÉBERT, ASSASSINÉE EN MAI 1974

Aujourd'hui, je t'offre en cadeau : « La suite de ta vie ».

Tu auras la possibilité de reprendre ta vie au moment où elle s'est arrêtée à l'âge de 19 ans.

Tu décideras toi-même de ton chemin et tu auras la possibilité d'être guidée afin d'être protégée tout au long de ton parcours.

Il n'y aura pas ce « précipice » dans lequel tu es tombée. Au lieu de cela, il y aura une vaste plaine coiffée d'un soleil radieux qui te réchauffera et te dirigera vers la lumière et l'espérance des belles années à venir.

Tu pourras à nouveau contempler la splendeur de la nature et sentir à nouveau la force des vents qui te dirigeront vers un « Ailleurs » où tu auras accès à toute la bienveillance et l'amour auxquels tu avais droit au moment de la fin abrupte de cette petite parcelle de ta vie.

J'aimerais tellement t'offrir ce cadeau car tu n'as pas été ma sœur assez longtemps. J'ai souvent l'impression de ne pas t'avoir connue...

Je sais que ce cadeau n'existe pas et que ta vie ne peut pas t'être rendue.

Devant cette fatalité, je désire que tu saches que tu existes toujours dans mon cœur et que, ni le temps, ni l'espace, ne pourront rien n'y changer.

Finalement, je réalise que ce cadeau que je veux t'offrir, c'est toi qui me le donne.

À travers mon deuil de toi, j'ai tracé mon chemin de vie. Il est parfois sombre mais souvent coloré et lumineux!

Merci Hélène de ton si court passage dans ma vie!

À cette époque, Michel Fugain chantait :

« Chante la vie,
chante comme si
tu devais mourir
demain » ...

« Le jour où je me suis aimé pour de vrai »

TEXTE ÉCRIT PAR CHARLIE CHAPLIN

Le jour où je me suis aimé pour de vrai.
J'ai compris qu'en toutes circonstances.
J'étais à la bonne place, au bon moment.
Et alors, j'ai pu me relaxer.
Aujourd'hui je sais que cela s'appelle...

L'Estime de soi.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai.
J'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance
émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque
je vais à l'encontre de mes convictions.
Aujourd'hui je sais que cela s'appelle...

L'Authenticité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai.
J'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai
commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à
ma croissance personnelle.
Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...

La Maturité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai.
J'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de
forcer une situation ou une personne, dans le seul but
d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la
personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce
n'est pas le moment.
Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...

Le Respect.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai.
J'ai commencé à me libérer de tout ce qui n'était pas
salutaire, personnes, situations, tout ce qui baissait
mon énergie.
Au début, ma raison appelait cela de l'égoïsme.
Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...

L'Amour propre.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai.
J'ai cessé d'avoir peur du temps libre
Et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai
abandonné les mégaprojets du futur.
Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que
j'aime quand cela me plaît et à mon rythme.
Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle...

La Simplicité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai.
J'ai cessé de chercher à avoir toujours raison.
Et je me suis rendu compte de toutes les fois où
je me suis trompé.
Aujourd'hui, j'ai découvert...

L'Humilité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai.
J'ai cessé de revivre le passé et de me
préoccuper de l'avenir.
Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie
se passe.
Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois et
cela s'appelle...

La Plénitude.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai.
J'ai compris que ma tête pouvait me tromper et
me décevoir.
Mais si je la mets au service de mon cœur, elle
devient une alliée très précieuse ! Tout ceci,
c'est...

Le Savoir vivre.

Nous ne devons pas avoir peur de nous
confronter.
Du chaos naissent les étoiles.

– CHARLIE CHAPLIN