VENDREDI, 26 NOVEMBRE 2021

Association des Familles de Personnes Assassinées ou Disparues
AFPAD

BULLETIN AFPAD EXPRESS

ISSN 2369-9590 (Imprimé) | ISSN 2369-9582 (En ligne)

Contenu de ce numéro :

- Témoignage de Mario Ferrari
- La surprotection de la fratrie endeuillée à l'école
- Réforme de l'IVAC
- Mardi Je donne | 30 novembre
- Retour sur la Semaine des victimes d'actes criminels
- Témoignage Rosa Di Paolo | Mon pardon
- Souper de Noël
- Nos médias sociaux
- Message de l'équipe

LAC-À-L'ÉPAULE | 18 NOVEMBRE 2021

Le 18 novembre dernier, toute l'équipe de l'AFPAD s'est réunie afin de discuter des projets actuels ainsi que des nouveaux projets, que nous voudrions mettre en place pour 2022.

Une belle journée de remue-méninges, de partages et de plaisir!

Des nouveautés vous seront présentées dès janvier 2022 afin d'offrir le meilleur soutien auprès de nos membres. Restez à l'affût!

L'équipe de l'AFPAD

TÉMOIGNAGE | IMPACT DU MEURTRE DE NOS ENFANTS SUR LA VIE DU COUPLE

PAR MARIO FERRARI

Je suis le père de Nadya et le grand-père de Marguerite, Vincent, Mia et Jacob tous morts à l'issue d'un drame familial atroce en janvier 2008.

À ce moment, ma vie a basculé. Je ne suis plus que pleurs, peines, douleurs. Meurtri, dévasté, égaré, je suis sans repère dans une vie qui n'a plus de sens.

Errant, en colère, j'ai l'impression de débarquer d'une autre planète. À mes côtés, mon épouse tout aussi dévastée, criant à l'injustice, en proie à une grande colère. Notre couple est plongé dans une nouvelle vie que nous ne voulons pas mais qui est maintenant nôtre pour toujours. Nous sommes comme les pièces d'un casse-tête en vrac dans une boîte sans image pour guider notre reconstruction.

C'est le deuil, le manque, le vide, en proie à une série d'émotions jusqu'à maintenant inconnues. Un peu comme un animal le ferait, je suis tapis au fond de mon repère, léchant mes plaies. Pour me protéger peut-être mais aussi pour montrer à ma femme que suis capable de m'occuper du quotidien. Notre vie est à présent faite de hauts et de bas faisant du passé notre présent . Toutes ces fluctuations ne sont pas synchronisées entre nous, nous ne nous reconnaissons plus, nous ne ressentons pas les mêmes émotions, donc il est difficile de s'épauler.

Je me suis impliqué dans différents organismes d'aide et de soutien dont l'AFPAD pour guider ma reconstruction. Force m'est de constater que j'éprouve de l'irritation et de la frustration face à certaines réactions de ma conjointe et c'est possible que se soit réciproque. Nous n'avons pas les mêmes attentes, ni les mêmes buts. De plus je suis inquiet, j'ai l'impression que ma conjointe ne s'en sort pas, qu'elle piétine, elle a mal, prise dans un mal être le regard fixé sur ce qui manque, ce qui n'est plus. On dirait que chaque fête est une source souffrance et je suis là à ses côtés, impuissant malheureux de ne pouvoir l'aider. Lui dire ce que je ressens, combien je voudrais la savoir sereine, épanouie serait-il perçu comme un jugement qui pourrait envenimer la situation? Je ne veux tellement pas la blesser, la meurtrir davantage.

J'ai l'impression que notre couple est écartelé. Nous n'arrivons pas à réunir les pièces du casse-tête, à sortir de la boîte pour se construire une nouvelle vie sans être dans la peur de s'enfoncer sous le poids du passé et d'atteindre le point de non- retour. Notre couple est en deuil, la moitié de sa famille n'a plus d'avenir, de devenir, ni d'histoire à raconter. Ce n'est pas facile mais je refuse de laisser tomber. J'ouvre les yeux à la recherche du beau, je veux éprouver de la joie à parler avec un ami, je veux goûter et ressentir ce que la vie offre. J'espère que mon regard saura en inspirer d'autres.

Merci de me lire.

Mario Ferrari

Père de Nadya et le grand-père de Marguerite, Vincent, Mia et Jacob tous morts à l'issu d'un drame familial atroce en janvier 2008.

Proches

Association des Familles de Personnes Assassinées ou Disparues
AFPAD

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

ProgrammeProches.ca

Critères

- L'admissibilité au programme n'est **pas limitée aux cas d'homicides**, mais à tous les actes criminels causant la mort ;
- Les remboursements sont admissibles pour **chacune des étapes du processus judiciaire** ;
- L'acte criminel doit être survenu au **Québec**.

Quand faire une demande ?

Faites votre demande le plus tôt possible à partir du moment où des procédures judiciaires sont entamées, au maximum :

- **Dans les six mois** de la date de comparution de l'accusé ;
- Ou **2 semaines avant la tenue d'une étape importante** (enquête préliminaire, procès ou enregistrement d'un plaidoyer de culpabilité).

Quels sont les frais remboursés ?

Les frais de **déplacement**, de **repas**, d'**hébergement** et de **stationnement** pourront être remboursés.

Tout proche d'une personne décédée à la suite d'un acte criminel peut faire une demande.

La priorité sera donnée à la famille immédiate.

Pour plus d'informations : 514 277-9860, poste 2234

*Appels à frais virés acceptés.

LA SURPROTECTION DE LA FRATRIE ENDEUILLÉE À L'ÉCOLE

Malheureusement, les adolescents font partie des victimes d'homicides et ce, depuis trop longtemps. Encore cette année, d'autres adolescents ont été assassinés au Québec. Dans de telles circonstances, la famille et leur proche ont besoin d'aide et de support pour traverser cette épreuve tragique, sans oublier l'entourage plus élargi comme les amis et les enseignants de la jeune victime. Le retour à l'école peut donc être très difficile pour la fratrie et pour les amis de la personne décédée.

Cela nous amène à vous présenter un texte de Madame Josée Masson, directrice chez Deuil-Jeunesse.

Surprotéger, accorder beaucoup d'attention ou diminuer nos attentes envers un jeune vivant la mort d'un proche pourraient être les premiers réflexes des adultes entourant le jeune, c'est ainsi pour la famille mais on le remarque énormément chez le personnel scolaire. En effet, les tragédies telles que les homicides ou les disparitions, viennent toucher de plein fouet tous ces gens qui entourent les jeunes et comme ce vécu n'est pas fréquent, les gens ressentent tellement d'impuissance et voudraient tellement éviter le pire aux jeunes touchés qu'il agissent sans nécessairement en réaliser les impacts.

Le questionnement « comment agit-on auprès d'un jeune touché par un tel drame? » revient régulièrement et son traitement est aussi teinté par le fait que l'événement a souvent été médiatisé.

Les membres du personnel scolaire peuvent ressentir une pression de « bien faire », et parfois cette pression se traduit par un « trop faire ». Alors que la fratrie dans les drames passe souvent inaperçue car l'attention médiatique est mise sur les parents («pauvres parents, il vivent la mort de deux de leurs enfants» ou «la mère lance un cri du coeur pour retrouver son fils»), quand ils reviennent à l'école toute l'attention est mise sur eux. Il faudra agir avec discernement et équilibre, car le réflexe de surprotection n'est pas l'attitude idéale à avoir. Elle rassure les adultes mais peut avoir des conséquences importantes chez les jeunes.

Des exemples? Il n'est pas rare de constater que certains enseignants vont "surprotéger" la fratrie en leur donnant des privilèges qui peuvent amener les jeunes à se faire catégoriser de "chouchous". Ils se font regarder et pointer du doigt encore plus. On place alors ces jeunes dans des positions inconfortables et cela peut aller très loin. Une jeune s'est un jour fait dire : « j'aimerais ça moi aussi que mon père tue mon frère, je serais certaine de bien passer mon secondaire sans étudier ». Déjà qu'il se font dire beaucoup de choses inimaginables de la part de leurs pairs du genre : « c'est toi que son frère est mort assassiné? tu dois tellement avoir peur le soir », si on ajoute à cela les impacts de la surprotection, le vécu scolaire risque d'être très difficile à vivre.

Pour s'ajuster aux besoins d'un jeune endeuillé ou qui vit la disparition d'un frère ou d'une soeur, il faut aller à la rencontre de ce dernier et valider le rôle qu'il aimerait que nous revêtions en tant qu'école. Certains auront envie d'avoir un lieu pour parler des événements, tandis que d'autres préféreront que personne ne leur pose de questions. Certains ne se sentiront pas à leur 100% pour cet examen de mathématiques qui arrive dans deux semaines, certains autres apprécieront leurs périodes d'études, puisque cela leur permettra de se changer les idées.

(suite)

Le vécu est unique et la règle à comprendre ici est : ce n'est pas aux adultes de deviner des besoins des jeunes mais c'est aux adultes d'aller à leur rencontre et de leur demander ce qu'ils ont besoin pour un vécu plus soutenable à l'école.

Aller à la rencontre du jeune évitera alors de surprotéger le jeune en évitant, par exemple, de le mettre dans des situations où il serait à risque d'échec, ce qui pourrait laisser croire que nous pensons qu'il a perdu les capacités nécessaires d'accomplir certaines tâches. Cela pourrait nuire à son estime personnelle et amplifier ses réactions. Il faut penser que la tâche peut, au contraire, lui permettre de fixer son attention ailleurs ou de maintenir certains repères de sa vie habituelle.

En général, les enfants et les adolescents n'aiment pas se sentir différents des autres. Porter un regard de pitié sur eux pourrait engendrer plus de négatif que de positif. Néanmoins, chaque jeune demeure l'expert de ce qu'il vit et il faudra donc le questionner pour savoir ce qui est aidant ou non dans sa situation. Prenons l'exemple d'un enseignant très touché par le vécu d'un jeune.

Il se dit que ce jeune a besoin de se changer les idées, il l'invite alors, devant ses camarades, à faire toutes les "tâches connexes" dans la classe; effacer le tableau, ranger les livres, aller au secrétariat porter la liste d'absence… L'enseignant peut être fier de toujours l'identifier, mais le jeune peut être mal à l'aise d'être exposé ainsi devant ses camarades car il aimerait être moins visible, se sentant triste et différent.

Au-delà des interventions auprès du jeune lui-même, il est important que l'enseignant outille les autres élèves sur la façon d'agir avec leur ami. Par exemple, si le jeune n'a pas envie de discuter des événements avec les autres personnes de sa classe mais que ceux-ci sont au courant de la situation, nous pouvons les aider quant à l'attitude à avoir auprès de lui. Par exemple : « Simon n'a pas envie qu'on lui pose des questions sur la mort de sa sœur, je vous demanderais donc de respecter sa volonté. Cependant, si vous ressentez le besoin d'en parler, venez me voir, je suis disponible pour vous. ». Des événements médiatisés venant ébranler le sentiment de sécurité des élèves peuvent amener des besoins chez ceux-ci. Restons à l'affût et offrons leur l'opportunité et un lieu pour discuter, s'ils en ressentent le besoin.

De plus, il faut faire une analyse poussée des choix dans une école. Il faut éviter que nos idées qui surgissent pour faire du bien à un jeune, aient des répercussions à long terme. Dans ce sens, mettre une plaque commémorative dans la cour d'école est une belle idée pleine de bienveillance, mais le jeune a peut-être besoin que la cour d'école soit un lieu de rire et d'activité et non un rappel de cimetière. Encore ici, discuter avec le jeune sera la formule gagnante!

DEUIL-JEUNESSE

Josée Masson | travailleuse sociale, fondatrice et directrice

Justine McHugh | M.S.S., intervenante

Sandra Heppell | intervenante

DEUIL-JEUNESSE | 8007 boulevard Mathieu, Québec, Québec G1G 3M1
418.624.3666

GUIDE RETOUR À L'ÉCOLE

La publication « Retourner à l'école après un drame – Guide d'accompagnement vise principalement à fournir une image plus concrète des réalités de drames vécus par les jeunes, afin que les enseignants puissent mieux les soutenir. Ces drames ne mèneront pas d'emblée au trouble de stress post-traumatique. Dans tous les cas, nous espérons partager des outils concrets, permettant de créer une approche plus adéquate dans une optique d'humanité et de support.

Bien que nous adressions ce guide principalement aux enseignants, il est important de souligner qu'il peut servir à toute personne oeuvrant dans le milieu scolaire et tout adulte responsable et bienveillant gravitant dans l'univers des jeunes. Cependant, en toute circonstance, les forces mais aussi les limites personnelles de chacun doivent être respectées.

Si vous désirez vous procurer une copie, veuillez nous contater au 514-396-7389 ou par courriel au administration@afpad.ca ou en ligne : afpad.ca

---

IVAC

Indemnisation des victimes d'actes criminels

Voici la Loi visant à aider les personnes victimes d'infraction criminelles et à favoriser leur rétablissement, entrée en vigueur le **13 octobre 2021**.

Pour plus d'informations, référez-vous au site internet du ministère de la Justice du Québec.

www.justice.gouv.qc.ca

https://youtu.be/E8-G1iKxZWs

Connaissez-vous Mardi je donne ? Il s'agit d'un mouvement qui inspire des centaines de millions de personnes à donner, à collaborer et à célébrer la générosité.

Pour faire un don : CLIQUEZ ICI

SEMAINE DES VICTIMES D'ACTES CRIMINELS 2021

Dans le cadre de la **Semaine des victimes d'actes criminels 2021**, les 6 et 7 novembre derniers, l'AFPAD a organisé pour ses membres, des ateliers concernant les féminicides. Il s'agissait d'un thème spécifique et très actuel. Nous voulions démystifier, expliquer la définition d'un féminicide, et permettre à nos membres de partager avec d'autres familles ayant vécu le même drame.

Notre présidente du conseil d'administration était présente à l'événement, voici ce qu'elle a partagé avec nos participants :

« Dans un premier temps, l'Association des familles de personnes assassinées ou disparues offre ses plus sincères condoléances à toutes ces familles des victimes ayant vécu de près ou de loin un féminicide. Par ma voix, l'Afpad, son personnel et ses administrateurs voudraient vous souhaiter la bienvenue dans le cadre de la Semaine des victimes 2021. Nous sommes tous très honorés de vous accueillir ici à Québec pour cet évènement traitant des féminicides. Cette rencontre représente pour nous une formidable occasion de briser l'isolement, créer des liens et de vous partager le travail des spécialistes qui se présenteront devant vous.

En tant que présidente de votre association, et ayant été moi-même témoin du féminicide de ma sœur Cathy, je sais qu'il est de notre devoir de nous unir pour être dans l'action face à ce fléau sociétal. C'est grâce à votre présence, votre vécu, et votre courage qu'ensemble nous ferons une différence. Il est vrai que chaque féminicide relaté par le biais des médias ravive un sentiment d'impuissance douloureux chez les proches des victimes. Cela dit, nous sommes conscients que chacun de ces crimes en est un de trop.

En 2019 le mot « féminicide » a été choisi par le dictionnaire le Petit Robert comme nouvelle appellation en raison de son caractère singulier et systémique, lequel désigne le meurtre d'une fille ou d'une femme en raison de son sexe. La réalité de ces crimes inacceptables et omniprésents aux caractères singuliers nous montre bien qu'il faut agir rapidement pour mieux détecter, sensibiliser, dénoncer, protéger et sanctionner dans le but d'éviter que l'irréparable se reproduise.

Aussi, au Québec, il reste encore du travail à faire pour améliorer le discours social, médiatique, politique et juridique concernant ce type de violence. Trop souvent considérés comme des drames, ces crimes d'une violence extrême ne peuvent plus être banalisés.

Nous aurons donc la chance d'en apprendre plus sur le sujet et ses impacts à l'aide de nos conférenciers durant cette fin de semaine de regroupement. Sachez que ces derniers se feront un plaisir de vous guider et de répondre à vos questions.

Je remercie chaleureusement les organisateurs pour leur engagement et leur travail d'équipe afin de faire de cet évènement un moment marquant pour vous tous.

Je souligne votre bienveillante attention.

Christine Carretta
Présidente du Conseil d'administration de l'AFPAD

TÉMOIGNAGE DE MADAME ROSA DI PAOLO | MON PARDON

Pour donner suite à la mort de mon père*, je lui avais interdit de venir dans mes rêves. Comme j'avais souvent dit, « Lorsque mon père va décéder, j'organiserai une fête ». J'étais contente qu'il soit décédé, même si son départ s'est fait en silence. À ce moment-là, ma haine pour cet homme était encore très présente dans ma vie. Personne ne pouvait me parler de mon père sans déclencher un tourbillon d'émotions. J'organisais une fête pour son décès et je me sentais heureuse de le faire.

Il y a environs 11 ans, j'ai fait une crise de panique et d'anxiété. Un matin, je me suis réveillée et je pensais à ma maman. Mes pensées étaient positives. J'aurais aimé recevoir un câlin d'elle, lui parler, lui exprimer mes soucis. Par la suite, mes pensées sont allées vers mon père. Un tourbillon d'émotions ont fait surface.

J'ai commencé à pleurer, une douleur à la poitrine m'arrêtait de respirer. Je me rappelle que je disais : « Je te déteste, je te déteste pour ce que tu as fait et pour ce que tu m'as fait; pour tout ce que tu nous as fait. Je me suis levée, je n'étais pas capable de respirer, encore cette douleur qui serrait ma poitrine. Je sentais une urgence de tout casser dans mon appartement. Je commencé à détruire ce qui m'entourait. Lorsque je me suis calmée, je me suis assise par terre et j'ai commencé à pleurer sans arrêt, à gros sanglots.

Je savais que je devais guérir de ce drame, de ce drame familial où tout avait été brisé. C'est difficile d'exprimer en quelques mots cette lourdeur d'émotions. À ce moment-là je pris une décision, « Je dois te pardonner papa, pour le mal que tu as fait à ma maman, à mes frères et à moi. Je dois lâcher prise, je dois laisser aller la haine que je ressens envers toi, même si tu n'es plus là ».

Je me parlais, je me disais que c'était impossible de lui pardonner, de lâcher prise envers un meurtrier. Je me rappelle de m'être donné du temps pour y penser et y réfléchir. Mais, si je décidais de lui pardonner, j'aurais commencé cette démarche à partir d'où? Je ne savais même pas comment faire. Par contre, j'étais sûre d'une chose : je devais le faire pour moi-même. Je devais lâcher prise.

J'ai commencé par acheter des livres qui m'avaient été suggérés. Au début, je ne comprenais rien. Je remettais le livre à sa place et je le laissais là une semaine ou deux. Ensuite je le reprenais. J'ai continué comme ça pendant 1 an. Je lisais, je lisais. Il y avait des termes inconnus, je consultais le dictionnaire. J'ai lu plusieurs livres, mais aucun ne me parlait et ne répondait à mes questions, ni à ce que je cherchais.

Enfin, un jour ma belle-sœur Lise me proposa de lire le livre de Barbara Ann « Le Pouvoir bénéfique des mains ». Je l'ai lu et relu maintes fois, au point que j'ai dû acheter un deuxième livre. Lise me guida beaucoup dans ce monde fascinant de la Spiritualité. Je ne comprenais absolument rien, car je n'étais pas prête à me faire dire : tu dois pardonner à ton père pour guérir de ces blessures. Mais elle était toujours là pour me guider.

** texte dans le bulletin du mois de mars 2021 (lien ici)*

(SUITE)

Je me disais, enfin, j'avais trouvé un livre qui me parle. C'est comme ça que j'ai commencé mon cheminement de guérison, par des petits pas. En lisant ce livre, je réalisais que petit à petit je traçais le trajet pour aller vers la Spiritualité.

Lorsque nous vivons des traumas, des émotions fortes, des chocs, nous sommes marqués par ces événements. Nous pensons que nous sommes la seule personne à vivre une douleur, un deuil ou une menace. Je le vivais comme cela, parce que j'étais fermée au pardon et que j'avais jeté cette clé dans l'océan.

Je continuais mes recherches, sur le pardon. Ce que j'avais compris, c'est que si on refoule des sentiments, on risque de tomber malade. Notre corps absorbe la négativité de cet état d'âme, et nous la nourrissons.

Ce que j'aimerais ajouter, ce sont aussi les croyances qui nous sont été inculquées par nos parents et nos grands-parents et que nous suivons à la lettre. À ce moment précis où je vivais de grandes émotions, je me suis demandée où étaient ces personnes qui m'avaient transmis ces croyances?

Alors, j'ai dû me dissocier de tout, décortiquer tout ce qui m'avait été enseigné et ce qui m'entourait et aller au noyau de la situation. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à utiliser mes outils, mes connaissances sur ce que j'avais étudié comme les sciences humaines, la psychologie comportementale, la méditation, les chakras, l'énergie, l'introduction au massage etc.

Encore là, je savais que j'avais encore beaucoup de travail à accomplir. En 2015, on m'a diagnostiqué un cancer du sein agressif. Cela a occasionné un autre trauma, beaucoup d'émotions et la tristesse de laisser les gens que j'aime… En même temps, je réalisais que je n'avais pas peur de la mort. Pendant la maladie, je continuais à lire et à faire mes recherches et aussi à exercer mon cerveau à travailler.

La chimiothérapie est un médicament très fort pour le corps qui peut laisser des séquelles importantes. Donc, je faisais mes courses, mon ménage, je promenais bon bébé Usher. Ce n'était pas facile du tout, j'étais seule et je devais réagir. Quelque temps après mes traitements et la radiothérapie, j'ai demandé à un de mes frères, s'il savait ou était enterré mon père. Je savais que cette question l'avait surpris. Personne ne le savait et il me semblait que c'était impossible.

J'ai continué à faire mes recherches, à lire, et voilà qu'un jour, un site, sur internet, attira mon attention. Le Centre Tibétain Paramita. Je ne connaissais pas la religion Bouddhiste. Lorsque je lisais des articles sur cette religion, je sentais une émotion de joie, une ouverture spirituelle, une compréhension qu'aucune autre religion ne m'avait donnée.

Le Bouddhisme, amène sur la voix de la Spiritualité. J'ai commencé à changer ma façon de voir les choses et à convertir des mots, des idées, des pensées du négatif vers le positif. Je travaillais sur le lâcher-prise. Lorsqu'une émotion apparaissait, je la vivais pleinement et par la suite je lâchais prise, mais ça n'était pas toujours facile. Ce travail intérieur ne se fait pas du jour au lendemain. Il faut franchir étape par étape le seuil de l'acceptation, être prêt à revivre certaines émotions.

Par la suite, j'ai décidé de suivre des ateliers au Centre. Ces ateliers m'ont beaucoup aidée à comprendre plusieurs choses, j'ai suivi des ateliers sur différents sujets comme par exemple: La Pleine Conscience, la méditation et la transformation de l'esprit et du bonheur, le lâcher-prise. Différentes lectures m'ont été conseillées : le livre de Sogyal Rinpoché, ''Le livre Tibétain de la vie et de la mort''. Ce livre a touché certaines cordes de mon corps, de mon Esprit et de mon Âme.

(SUITE)

J'ai appris comment revenir au moment présent, le lâcher-prise, le non-jugement, etc. De plus, j'ai suivi des cours comme l'Approche Globale, Communication et Affirmation de soi et Apprivoiser ses émotions. Ce sont tous des cours qui m'ont aidée à évoluer.

Par la religion ou le mouvement Bouddhiste, j'avais traversé le pont de la compréhension de l'humain à l'esprit. L'humain ne pardonne pas, la Spiritualité m'a amenée à comprendre l'humain et l'Esprit, pourquoi nous sommes ici. Nous sommes tous ici pour accomplir des choses, apprendre et lorsque nous avons terminé notre cheminement, ensuite, le temps est arrivé de partir.

Je rêvais souvent à mon père, il était avec ma maman. Il restait toujours au-delà d'une porte. Il n'osait pas m'approcher. Un jour, de l'année 2019, j'ai décidé de chercher mon père et j'étais en paix avec moi -même. Je me rappelais d'avoir reçu un document lors de son décès. À partir de ce document, j'ai commencé mes recherches. Ça n'a pas été long et deux jours après j'appelais le salon funéraire ou les cendres de mon père avaient été gardées.

Le lendemain, je me suis rendue au salon funéraire, j'étais très calme. La personne m'a montré une boîte sur son bureau et m'a dit que c'était les cendres de mon père. Il avait ajouté qu'il avait besoin de la signature de mon frère le plus vieux car c'est lui qui avait pris en charge les funérailles de mon père lors de son décès. Il ajouta que mon frère n'était pas d'accord pour me donner les cendres.

Je regardais la boîte et avec les doigts j'effleurais son nom « Paolo Ciccarone » et je me suis retrouvée à penser à mon enfance. J'étais sa petite princesse, il m'amenait partout avec lui et il était fier de sa petite. Avec le temps, j'étais devenue son pire ennemi. Je me retournai vers la personne et lui dit que je serais de retour le lendemain.

De retour à la maison, j'ai envoyé un message très spécifique à mon frère Enzo, mais il est resté sans réponse. Le lendemain je suis retournée au Salon Funéraire pour prendre les cendres de mon père. La personne était surprise que mon frère ait accepté de me donner les cendres. J'ai répondu, « On ne joue pas avec moi ». J'ai pris l'urne et je me suis dirigée vers la voiture. J'étais assise dans la voiture avec la boîte sur mes jambes. « Tu m'as fait tellement souffrir papa, regarde-nous aujourd'hui… Je te pardonne pour tout le mal que tu m'as fait ». Je pleurais et en même temps, je lui parlais et puis, j'ai lâché prise.

Après quelques minutes, j'ai dit : « Maintenant, allons boire une bière ensemble » et je suis partie à rire. Je suis rentrée à la maison et j'ai placé l'urne sur ma bibliothèque avec une chandelle, elle est là depuis un an. Je suis sereine. Je regarde la photo de ma mère et l'urne contenant les cendres de mon père et je me sens bien.

Lorsque je regarde de loin l'histoire avec mes parents, j'en déduis que spirituellement, nous avions un cheminement à faire ensemble et une histoire à vivre. Ma mère avec mon père, et mon père avec moi. Je dois remercier mes parents spirituels de m'avoir donné la force de faire face à ce tourbillon de vie, que nous appelons la vie sur Terre.

Rosa Di Paolo
Membre de l'AFPAD |Thérapeute en Soins Énergétiques | Ambassadrice, After Breast Cancer

Invitation au Souper de Noël de l'AFPAD

Samedi 11 décembre | 17h00 à 20h00 | Restaurant Kyomi
1595 Boulevard des Laurentides, Laval, Québec H7N 4Y6

2 participants maximum par famille

Réservez rapidement car les places sont limitées à un groupe de 40 personnes

Réservez auprès de : raymonde.hebert@afpad.ca

Pour les régions de Québec et de l'Est-du-Québec,

un repas pour la Nouvelle Année aura lieu en janvier 2022. Pour toutes informations, vous pouvez contacter Andrée Champagne : andree.champagne@afpad.ca

SUIVEZ-NOUS SUR NOS DIFFÉRENTES PLATEFORMES

FACEBOOK.COM/AFPAD.MONTREAL
FACEBOOK.COM/ATIKAMEKWNATAMAKEWIN

TWITTER.COM/AFPAD

ASSOCIATION AFPAD

AFPAD.CA

VEUILLEZ PRENDRE NOTE QUE LE BUREAU SERA FERMÉ POUR LA PÉRIODE DES FÊTES DU 23 DÉCEMBRE 2021 AU 2 JANVIER 2022 INCLUSIVEMENT

PROCHAIN BULLETIN EXPRESS | JEUDI LE 3 FÉVRIER 2022

Le temps des Fêtes peut être vécu de manière différente pour chacun. Pour certains, les Fêtes sont synonymes de festivités et de joie et pour d'autres, c'est un temps de l'année plus difficile.

Vous avez le droit de vous amuser, de rire, d'aimer et d'être festif, puis vous avez également le droit d'être triste, en colère et d'éviter de fêter.

Peu importe comment vous vous sentez, nous croyons fortement que l'important est de vous écouter dons vos besoins et de prendre soin de vous. Profitez de cette période pour passer de bons moments.

Le conseil d'administration et l'équipe de l'AFPAD sont de tout cœur avec vous et nous tenons sincèrement à vous exprimer nos chaleureux souhaits pour ce temps des Fêtes.

« C'est Noël : il est grand temps de rallumer les étoiles »
(Guillaume Apollinaire)