AFPAD EXPRESS OCTOBRE 2023

Association des Familles de Personnes Assassinées ou Disparues

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la directrice générale et remerciement à Christine Carretta	page 3
Prendre bien soin de soi	page 4
Atelier sur la gestion des émotions et de la colère par la boxe	page 5-6-7
À mettre dans vos agendas	page 8-9
Nouvelle capsule	page 10
Dossiers en cours (M. Bendwell & Projet de loi 14)	page 11-12
On parle de nous !	page 13
Le Choc Post Traumatique	page 14-15
La déclaration d'une victime	page 16-17-18
Clin d'oeil a nos partenaires	page 19
Notre équipe	page 20

Association des Familles de Personnes Assassinées ou Disparues
AFPAD

Un petit mot de la NOUVELLE DIRECTRICE GÉNÉRALE!

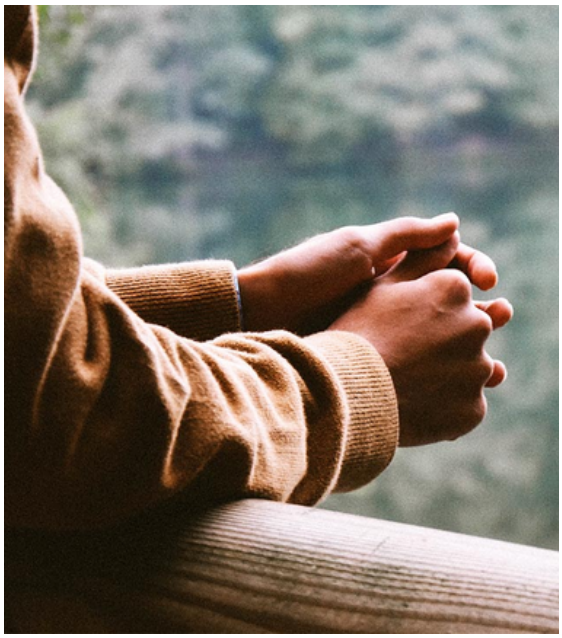
Bonjour chères et chers membres de l'AFPAD,

Mon nom est Anie Samson, et je suis votre nouvelle directrice générale de l'AFPAD ! J'ai accepté avec plaisir ce poste le 29 mai dernier, en remplacement de la directrice générale par intérim et présidente du conseil d'administration, Christine Carretta que vous connaissez toutes et tous.
Ce qui m'anime avant tout dans ce nouveau défi se résume par quelques mots : RÉSILIENCE, HUMILITÉ et COURAGE. Trois mots qui résonnent dans la vie de celles et ceux qui ont vécu un drame épouvantable, et qui réussissent tranquillement à reprendre leur vie en main. Nombreux sont les défis et nombreuses sont les personnes exceptionnelles qui portent leurs histoires.
La mission de l'organisme est tellement importante auprès de tous et chacun et le rôle de l'Association l'est d'autant plus. Avec notre merveilleuse équipe dynamique, résiliente et à votre service, nous assurerons cette continuité à travers ce lien qui nous uni et même plus ! Dans cette édition, vous y trouverez notre planification des activités, les nouveaux horaires et de nouvelles activités.
Je profite de l'occasion pour remercier le travail impressionnant que Madame Christine Carretta a accompli au cours des 2 dernières années en prenant la direction de l'Association par intérim. Elle laissera de son mandat plusieurs réalisations dont la production de notre dernier guide «HOMICIDE HORS QUÉBEC», la production de capsules informatives, et j'en passe. Bref, son dynamisme a permis de faire rayonner l'AFPAD partout au Québec ! Son approche humaine, son écoute des besoins, ses actions auprès de nos partenaires gouvernementaux et la défense des droits de nos membres à travers les différents projets de loi, a certainement aidé à faire la différence dans certains projets en sensibilisant les décideurs de changer ou modifier certaines décisions. Tout cela pour nos membres.
Je me permets de la remercier en votre nom pour son implication sans relâche pour le mieux-être de notre famille.

Anie Samson

PRENDRE SOIN DE SOI

Prendre soin de soi est un thème très subjectif. Diverses méthodes existent pour apaiser l'esprit en harmonie avec notre personnalité. Par exemple, une personne calme aurait tendance à méditer et une personne dynamique utiliserait le sport. En d'autres mots, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse sur le comment prendre soin de notre propre personne.



C'est pour cette raison qu'à l'AFPAD, nous favorisons de mettre en place une panoplie d'ateliers, d'activités et de rencontres afin de promouvoir l'inclusion des besoins de tous et chacun. Peu à peu, des projets comme l'art thérapie et les rencontres de discussions ont été bâties pour tenter d'aider les membres à adoucir leur quotidien. Un atelier «COUP DE CŒUR» qui mérite une mention spéciale est l'activité de la gestion de la colère et des émotions... par la boxe. À la page suivante, cet atelier sera abordé davantage pour le présenter et expliquer en détail en quoi cela consiste.

ATELIER POUR LA GESTION DES ÉMOTIONS

L'atelier Gestion des émotions/colère se divise en 2 volets : l'expression physique et l'expression verbale. Les arts martiaux améliorent l'équilibre corporel, car ils font appel à la coordination et à l'enchaînement de différents mouvements, apaisent le mental et amènent au contrôle de soi. Ils favorisent une canalisation de l'énergie et une découverte de ses capacité internes. Un temps de partage est prévu avant de commencer l'entraînement ainsi qu'a la fin. C'est un moment d'expression et d'écoute qui peut se révéler nécessaire pour chacun. Cet échange instaure un climat où chacun a le sentiment d'être pris en considération.

OBJECTIFS:

- Développer l'estime de soi et une confiance en ses capacités.
- Avoir une meilleure connaissance de soi et acquérir une vision plus positive de soi-même.
- Apprendre à gérer son agressivité et à utiliser des moyens alternatifs pour évacuer sa colère par la pratique, la philosophie et la discipline des arts martiaux.
- Permettre d'extérioriser l'agressivité de façon positive dans un environnement structuré, sécuritaire et encadré afin de favorisé une meilleure libération des émotions
- Créer un sentiment d'appartenance et développer des liens de confiance avec leur entourage, ce qui leur servira également dans leur vie quotidienne.

ACADÉMIE MARTIAL

La force de l'entraide

Grâce à...

Ali Nestor, un ancien boxeur professionnel et le fondateur de l'École de la Relève. Il nous a donné un grand coup de main avec l'organisation de l'atelier de boxe en nous offrant d'utiliser sa salle d'entraînement. De plus, à chaque mercredi il est présent pour guider les participants dans leur heure et demie d'activité physique intensive.

Déroulement

- Quand : les mercredis
- Heure : 10h30-11h30
- Où : Académie Ness Martial
  3730 Crémazie Est
  5ième étage
  Montréal, H2A 1B4
- info@ecoledelareleve.ca

QUELQUES TÉMOIGNAGES...

"PETIT MOT POUR DIRE QUE JE SUPPORTE L'IDÉE DE CONTINUER LA THÉRAPIE PAR LA BOXE. CELA ME PROCURE BEAUCOUP DE BIEN DANS MA VIE ET EST UNE DES RARES OCCASIONS QUE L'ON A DE CONNECTER AVEC NOS SEMBLABLES."

-ALEX

Concernant la prolongation de l'atelier de boxe, je suis partant, pour tous les bienfaits psychologique et physique que cela m'a apporté et m'apportent.
Merci beaucoup à tous, pour tout le support que vous m'apporter et bon week-end
-Dino

"Les séances de conditionnement physique à travers les cours de boxe offerts par Ali, propriétaire de l'Académie de Combat Ultime Ness Martial, en collaboration avec l'AFPAD est une ressource précieuse que je recommande à tous - et sans exception! J'y suis allée à toutes les semaines, et à chaque fois, ça me fait un bien de fou! J'ai même réussi à convaincre mon jeune frère d'y assister. Je me sens plus forte et je gagne de la confiance en moi; mon bien-être ne fait que s'améliorer au fil que les semaines se déroulent. Je développe des moyens de me défendre, je peaufine mes réflexes, et c'est une réelle expérience thérapeutique. J'apprends à connaître d'autres membres de l'AFPAD, qui ont vécu des évènements traumatiques similaires au mien. Maintenant, c'est comme une deuxième famille! Faire de la boxe tous ensemble les mercredis, c'est une des plus belles initiatives offertes par une association à travers mes 11 dernières années où je suis devenue orpheline. Venez vous défouler avec moi! Et vive la boxe avec Ali et l'AFPAD!"

-Dania

À mettre dans vos agendas!

Voici les activités pour vous, où que vous soyez au Québec !

ACTIVITÉS EN LIGNE:

Cercle des paroles:

tous les 3ième mardis de chaque mois
à 19h30
avec
Andrée Champagne

réservez à
andree.champagne@afpad.ca

Causerie-rencontre:

tous les 2ième lundis de chaque mois
à 19h30
avec
Andrée Champagne

réservez à
andree.champagne@afpad.ca

Groupe de partage adressé aux familles de victimes dont le crime s'est produit il y a 5 ans et moins:

tous les 1ier mercredis de chaque mois
à 18h
réservez à
isabelle.macameau@afpad.ca

Ouvert à tous:

tous les 3ièmes mercredis de chaque mois
à 18h
réservez à
isabelle.macameau@afpad.ca

À mettre dans vos agendas!

ACTIVITÉS EN PRÉSENTIEL:

RENCONTRE EN FAMILLE AVEC MARIO FERRARI

2 fois par mois, les dimanches
10h
réservez à
administration@afpad.ca

CONFÉRENCE AVEC LA CORONER KARINE SPENARD:

16 novembre 2023
19h
Réservez votre place a
andree.champagne@afpad.ca

ATELIER AVEC DIANE BAIGNÉE

Qu'est-ce que j'ai appris sur moi à la suite de l'épreuve ? Après l'homicide, le féminicide, la disparition avec le temps - introspection :
7 novembre 2023
18h30 à 20h30
Réservez votre place à
andree.champagne@afpad.ca

NOUVELLE CAPSULE

Visitez notre page Facebook Afpad ou notre site internet Afpad.ca pour visionner notre capsule qui traite sur les cercles des collaborateurs. Nos partenaires nous expliquent leur travail et les nouvelles technologies qui nous permettent d'aller encore plus loin dans l'identification d'une personne disparue.

Lien de notre site web

Lien Facebook

https://fb.watch/nXATD-gcQl/

DOSSIERS EN COURS

Droit des victimes

Nous tenons à remercier Monsieur André Bendwell pour son implication et surtout sa ténacité sans relâche dans ce dossier si important! Nous sommes présentement en attente d'un rendez-vous au bureau du premier ministre du Canada.

Saviez-vous que la chartre canadienne du droit des victimes (2015) et le code criminel du Canada (1998) prévoient que les proches des victimes peuvent faire une déclaration au moment de la détermination de la peine du criminel reconnu coupable et même suggérer la peine à imposer avec l'autorisation du tribunal? Mais qu'en est-il réellement?

Actuellement, depuis 2019, la cour d'appel du Québec dans la cause Bélec c. R. Pr les articles 54, 58 et 72 entre autres, donnent à la couronne le rôle et la responsabilité de s'assurer que toutes les déclarations des proches des victimes soient extirpées de toutes charges émotives, d'émotions et de représentations afin de protéger les droits de l'assassin reconnu coupable à recevoir une peine jugée non équitables par le juge.

Nous demandons respectueusement de soumettre au comité de la législature, une demande de modification du code criminel afin de corriger une situation inéquitable créée par une décision de la Cour d'appel du Québec. Cette décision crée deux catégories de citoyens et restreint les droits des victimes et des proches de victimes.

Vous conviendrez avec moi qu'il est important de modifier le code criminel afin de faire concorder la Charte des droits des victimes avec la Charte des droits et liberté. Une décision de la Cour d'appel du Québec a contribué à brimer les droits et libertés des victimes et déléguant la responsabilité aux procureurs d'encadrer ce que la victime doit écrire, ce qui va à l'encontre de la volonté du législateur tel prévu dans la Chartre des droits des victimes.

NOTRE PLAN D'ACTION

- Pétitions à l'échelle du Québec car le jugement de la Cour d'appel s'applique au Québec afin de faire modifier le code criminel au fédéral ;

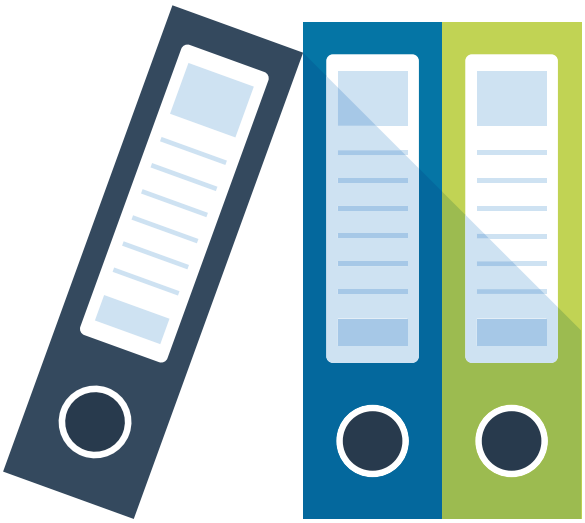
- Sensibilisation de nos élus à la perte de nos droits en tant que proche des victimes;

- Orchestrer une campagne d'information nationale afin de sensibiliser l'ensemble de la population sur la problématique ;

- Continuer nos représentations afin de faire modifier le code criminel afin de permettre aux proches des victimes de suggérer une peine lors des déclarations des victimes et modifier les formulaires en conséquence.

André BENDWELL

À la douce mémoire de Simon-Olivier Bendwell



ON PARLE DE NOUS !

La boxe, une riposte aux coups durs de la vie | Vous avez vu? | Radio-Canada.ca
http://www.radio-canada.ca/util/postier/suggerer-go.asp?nID=4971369

Avocate intimidée, liens rompus et témoin éliminé: le frère du Saguenéen tué au Mexique se confie | TVA Nouvelles
https://www.tvanouvelles.ca/2023/09/16/avocate-intimidee-liens-rompus-avec-eiva-et-temoin-elimine-le-frere-du-sagueneen-tue-au-mexique-se-confie

Les ambassades ne sont pas préparées pour les homicides, déplore la directrice de l'Afpad | Qub radio
https://www.qub.ca/radio/video/aniesamson-1098286886?silent_auth=true

Se relever après une tragédie | Radio-Canada
https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/tout-terrain/episodes/798263/rattrapage-dimanche-3-septembre-2023/5

LE CHOC POST-TRAUMATIQUE

Un mot sur l'état de stress post-traumatique (ESPT)
Lorsqu'exposé à un évènement traumatique, le cerveau doit travailler à sa cicatrisation cognitive afin de retrouver un équilibre. Il arrive toutefois que le système nerveux ne soit pas en mesure d'absorber le choc et les symptômes découlant du traumatisme peuvent alors altérer sérieusement le fonctionnement global de la personne.

Les manifestations de l'état de stress post-traumatique
Les symptômes associés à ce trouble sont très intrusifs, peuvent occasionner une détresse psychologique considérable et altérer sérieusement le fonctionnement. Sans en dresser la liste exhaustive, voici quelques symptômes répertoriés par le Manuel de Diagnostic des troubles mentaux (DSM-V) :

- Souvenirs répétitifs, involontaires et envahissants des évènements traumatiques;
- Rêves répétitifs se rapportant aux évènements traumatiques;
- Sentiment de détresse ou réactions physiologiques lors de l'exposition à des indices se rapportant aux évènements;
- Évitement de stimuli, de souvenirs, de situations ou de pensées associés aux évènements traumatiques;
- Incapacité de se souvenir d'un aspect important se rapportant aux évènements traumatiques;
- État émotionnel négatif persistant (p. ex. crainte, horreur, colère, culpabilité ou honte);
- Baisse importante de l'intérêt pour les activités;
- Sentiment de détachement ou sentiment d'être étranger par rapport aux autres;
- Incapacité persistante d'éprouver des émotions positives;
- Comportement irréfléchi ou autodestructeur;
- Hypervigilance;
- Réactions de sursaut exagérées;
- Difficultés de concentration;
- Perturbations sur le plan du sommeil.

N'oubliez pas que seul un médecin compétent peut apposer un tel diagnostic. Si vous reconnaissez certains de ces symptômes, n'hésitez pas à consulter. Il est important que l'ESPT soit rapidement pris en charge puisque celui-ci peut faire obstacle au bon déroulement du processus de deuil.

RESSOURCES UTILES

- **Le Centre d'étude sur le trauma**

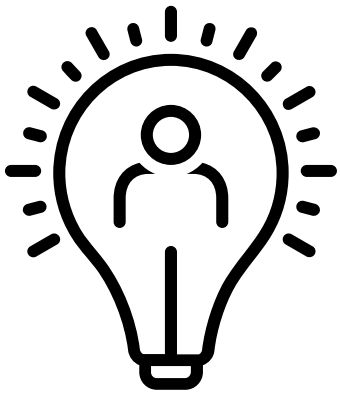
Le Centre d'étude sur le trauma de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal a pour objectif de contribuer à l'amélioration de la santé mentale des personnes exposées à des événements traumatiques. Vous trouverez, sur leur site internet, divers outils et conseils destinés aux personnes touchées et à leurs proches.
Site internet : https://trauma.criusmm.net/personnes-touchees/
Téléphone : 514 251-4000, poste 3734

- **La rubrique sur l'État de stress post-traumatique (ESPT) du gouvernement du Québec**

Cette rubrique propose diverses informations se rapportant à la description de l'ESPT et de ses symptômes, aux traitements possibles de même que sur les ressources d'aide disponibles.
Site internet : https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/informer-sur-troubles-mentaux/troubles-mentaux/etatstress-post-traumatique#c3467

- **L'association canadienne de prévention du suicide (ACPS)**

Sur le site internet de l'ACPS, vous trouverez un répertoire de tous les organismes qui offrent des services de soutien en matière de santé mentale à travers le Canada.
Pour accéder au répertoire des ressources :
https://fr.suicideprevention.ca/ressources/



- **Suicide.ca**

Téléphone : 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)
Messagerie texte : 535353
Site internet (et clavardage) :
https://suicide.ca/fr/clavarder-avec-un-intervenant

Pour plus d'information allez sur www.AFPAD.ca dans nos guides Homicides hors Québec – pages 117 – 118 199

Une lettre touchante...

LA DÉCLARATION D'UNE VICTIME

JE SUIS LA MAMAN D'ANDRÉANE...

DEPUIS 2 ANS MAINTENANT, NOUS TENTONS DE REPRENDRE LE COURS DE NOTRE VIE... LAISSÉE EN PLAN, PAR TON DÉPART SOUDAIN ET TELLEMENT BRUSQUE...LE 27 SEPTEMBRE 2021 !! NOUS SOMMES ICI POUR TOI ANDRÉANE, TOI QUI N'Y EST PLUS, TOI QUI NOUS A ÉTÉ ARRACHÉE.....TOI QUI NOUS MANQUE A TOUS LES JOURS !

IL Y A PLUS DE 10 ANS, TU AVAIS ENTAMÉ UN BAC EN DROIT, MAIS TU T'ES RENDUE COMPTE QUE CE MILIEU N'ÉTAIT PAS POUR TOI.... TU T'ES REPRISE L'ANNÉE SUIVANTE EN T'INSCRIVANT EN COMMUNICATIONS A L'UQAM. TU AVAIS TON APPARTEMENT, TON EMPLOI... TU AVAIS LA VIE DEVANT TOI !!!!... TU ÉTAIS UNE ÉLÈVE BRILLANTE, TU AS REÇU MAINTES DISTINCTIONS, LA BOURSE DU BARREAU DU QC, GAGNÉE PLUSIEURS CONCOURS D'ART ORATOIRE, TU AVAIS DE LA FACILITÉ A APPRENDRE, TU ADORAIS LE THÉÂTRE. TU RÉUSSISSAIS BIEN !!! TU AS TOUJOURS ÉTÉ D'UNE NATURE ORGANISÉE, RESPONSABLE. TU AVAIS UNE EMPATHIE HORS DU COMMUN ENVERS LES AUTRES, AIDANTE, GÉNÉREUSE, COMME UNE PETITE MÈRE THÉRÈSA, TU VOULAIS SAUVER LE MONDE !! JE NE PARLERAI PAS ICI DE TES PROBLÈMES, LES MÉDIAS S'EN SONT BIEN CHARGÉ. ILS NE SONT PAS ARRIVÉS SEULS, ET LE TOUT S'EST AGGRAVÉ AVEC CETTE RELATION TOXIQUE.

L'ARRIVÉE DE TES ENFANTS, 1 A TOUS LES 2 ANS SUR UNE PÉRIODE DE 10 ANS.... 5 ENFANTS... TES ENFANTS, C 'ÉTAIT TOUTE TA VIE ! TU LES AIMAIS INCONDITIONNELLEMENT, TU AURAIS TOUT FAIT POUR EUX. MALHEUREUSEMENT TA TÂCHE EST DEVENUE BIEN LOURDE, TU T'ES LAISSÉE PRENDRE DANS UN FILET, DONT TU N'AS PU TE DÉFAIRE. TU SOUFFRAIS SEULE, EN SILENCE.....EN SEPTEMBRE 2021, TA VIE S'EST ARRÊTÉE... ET LA NÔTRE AUSSI !!

PERSONNE N'EST PRÊT À VIVRE UNE TELLE TRAGÉDIE... TOUT ÇA EST TELLEMENT IRRÉEL !! J'AVAIS 11 ANS, QUAND J'AI PERDU MA MÈRE, ELLE N'AVAIT QUE 34 ANS.....QUELQU'UN AVAIT DIT À MA GRAND-MÈRE, « PERSONNE NE DEVRAIT SURVIVRE À LA MORT DE SON ENFANT »...EN SEPTEMBRE 2021, NOUS AVIONS À VIVRE LA JOURNÉE DE LA FIN DE TA VIE, TU N'AVAIS QUE 32 ANS. LOIN DE PENSER UN JOUR, SURVIVRE À TON DÉPART SI BRUSQUEMENT, SI VIOLEMMENT ! NOTRE VIE S'EST ARRÊTÉE, NOUS AVONS ÉTÉ MIS SUR PAUSE !.. PAR OÙ COMMENCER ?? QUE FAIRE? LES ENFANTS... OUI TES ENFANTS ?????? SANS HÉSITATION SANS MÊME PENSER, TOUS VIENDRAIENT NOUS REJOINDRE, C'ÉTAIT TON RÊVE ANDRÉANE, DE REVENIR NOUS RETROUVER AVEC EUX !

SANS LE SAVOIR À CE MOMENT, NOUS AURIONS À FAIRE LE DEUIL DE TELLEMENT DE CHOSES.... NOTRE TRAVAIL.... COMMENT Y RETOURNER ??? NOTRE TÊTE, NOTRE CŒUR ET NOTRE CORPS N'Y SONT PLUS...AVEC LA VENUE DES ENFANTS C'ÉTAIT IMPENSABLE DE TRAVAILLER ET DE BIEN NOUS OCCUPER DE CEUX-CI. NOTRE RETRAITE ??? ON S'Y PRÉPARAIT, NOUS AVIONS DES PROJETS... NOUS Y ÉTIONS PRESQUE! NOUS VOULIONS PARCOURIR LE MONDE AVEC NOTRE CARAVANE... ÇA NE SE FERA PAS ! NOUS DEVONS FAIRE LE DEUIL DE NOTRE RETRAITE, POURTANT NOUS Y AVONS TRAVAILLÉ TOUTE NOTRE VIE !! PARTIR À DEUX, SANS PENSER, UN WEEK-END, POUR UN JOUR, UNE SEMAINE N'IMPORTE OU N'IMPORTE QUAND ... CE N'EST PLUS À NOTRE AGENDA !!
FAIRE DES SIESTES EN PLEIN JOUR EN AMOUREUX, SE COUCHER ET SE LEVER À N'IMPORTE QUELLE HEURE ?? CE N'EST PLUS À NOTRE AGENDA !!

OUI NOUS ÉTIONS AMOUREUX APRÈS PLUS DE 38 AUJOURD'HUI, EN SEPTEMBRE 2021, QUELQUE CHOSE EST PARTIE AVEC TOI ANDRÉANE !! NOUS NOUS AIMONS TOUJOURS.. MAIS DIFFÉREMMENT AVEC NOTRE RÉALITÉ DE FAMILLE DE 2 QUI EST PASSÉE À UNE FAMILLE DE 7. CHACUN SES TÂCHES, SON ORGANISATION, REDONNER UNE ROUTINE DE VIE SAINE, UN ENCADREMENT, UNE DISCIPLINE À TES ENFANTS... QUI ONT VÉCU TROP DE CHOSES HORRIBLES POUR DE SI PETITS ÊTRES ! RÉPARER L'IRRÉPARABLE ??? MALHEUREUSEMENT, NOUS N'Y AVONS PAS ÉTÉ FORMÉS, NOUS NE POSSÉDONS PAS DE MANUEL D'INSTRUCTION, NI D'OUTILS.

TENTER DE RÉPARER DES ENFANTS BRISÉS TOUT EN SE RÉPARANT SOI MÊME !! METTRE SUR PAUSE NOTRE DEUIL , NOTRE PEINE, NOTRE GRANDE SOUFFRANCE... POUR NE PENSER QU'À LEUR BIEN-ÊTRE . NOUS AVONS PRIS TOUTE L'AIDE QUI NOUS A ÉTÉ OFFERTE. CETTE TACHE NOUS SEMBLAIT INSURMONTABLE POUR NOUS SEULS. RECOMMENCER À ZÉRO, À ÉDUQUER DE JEUNES ENFANTS, NOUS ÉTIONS SI LOIN DE TOUT ÇA !!

UN GRAND SENTIMENT DE CULPABILITÉ NOUS HABITE.....ET IL PÈSE LOURD DANS NOTRE BALANCE DE SOUFFRANCE ! NOUS NE SOMMES PAS SEULS À SOUFFRIR DE TON ABSENCE, TON FRÈRE....QUI A VÉCU TON DÉPART SEUL DANS SA BULLE DE VERRE AU FOND DE LA MER..... TA FAMILLE, TES AMIS, MÊME SI TU PENSAIS NE PLUS EN AVOIR, MÊME SI ON T'A FAIT CROIRE LE CONTRAIRE, TOUS T'AIMAIS, TES ENFANTS...???? ILS PARLENT DE TOI À TOUS LES JOURS ! LES REMETTRE SUR PIED EST UN TRAVAIL DE TOUS LES INSTANTS, ET NOUS NE SOMMES PAS TROP DE MOI ET PAPA À TEMPS PLEIN POUR LE FAIRE. ETRE TOUJOURS LÀ, AU BOUT DU FIL, AU CAS OU UN D'ENTRE EUX SE DÉSORGANISE, ÊTRE PRÉSENT TOUJOURS! C'EST NOTRE MISSION AUJOURD'HUI ET POUR LES ANNÉES À VENIR. COMPRENDRE CE QUI NE PEUT ÊTRE COMPRIS, IMPUISSANT ! NOTRE DEVOIR DE VEILLER SUR EUX EN MÊME TEMPS QUE SUR NOUS. NOTRE VIE EST MAINTENANT REMPLIE DE DÉFIS, DE PETITS COMME DE GRANDS.

L'ÉCOLE, LA GARDERIE, LE TERRAIN DE JEU, LES CAMPS D'ÉTÉ, LES RENDEZ-VOUS MÉDICAUX, NOTRE VIE EST RÉGLÉE AU QUART DE TOUR !! NOUS AVONS UN AGENDA DIGNE D'UN MINISTRE. 5 ENFANTS POUR UN COUPLE ORDINAIRE, ÇA PEUT SEMBLER PRESQUE NORMAL.... POUR DES GRANDS-PARENTS, ÇA NE L'EST PAS.... UNE GÉNÉRATION NOUS SÉPARE !

DANS L'URGENCE, NOUS AVONS RÉUSSI À TOUT PLACER CE PETIT MONDE. ILS SONT ARRIVÉS AVEC UN SAC À DOS BIEN REMPLI, DE DÉFIS, AVEC LEUR IMMENSE PERTE, ÊTRE DÉRACINÉS..... POUR S'ENCRER À NOUVEAU. SANS COMPTER QUE PARMI EUX , UN SOUFFRE D'UN HANDICAP PHYSIQUE QUI DEVIENDRA TRÈS LOURD. NOUS DEVRONS PENSER ÉVENTUELLEMENT À TOUS NOUS RELOGER AVEC UN ENDROIT ADAPTÉ À SES BESOINS, ÇA NE SE FERA PAS SANS STRESS MALHEUREUSEMENT ! POUR LA PLUS VIEILLE, CE SERA LONG. RECOMMENCER SA VIE EN AYANT BESOIN D'ÊTRE HOSPITALISÉE CAR TROP DE CHOSES LAIDES DANS SA TÊTE ...CE N'EST PAS LE RÊVE DE PERSONNE POUR SON ENFANT. A QUOI S'ATTENDRE ? QUE NOUS RÉSERVE L'AVENIR ??

VOILÀ EN QUOI SE RÉSUME NOTRE VIE À PRÉSENT ! TOUJOURS ÊTRE LÀ ... TOUT LE TEMPS, NE PLUS POUVOIR ÊTRE AILLEURS...ÊTRE LÀ POUR CHACUN D'ENTRE NOUS ! LE DEUIL DE NOTRE VIE D'AVANT. TOUT CE QUE NOUS VOULIONS FAIRE S'EST ENVOLÉ ! NOUS AVONS LA CHANCE, MALGRÉ TOUT DE TE VOIR À TOUS LES JOURS DANS CHACUN DE TES ENFANTS. LE DEUIL CE N'EST PAS QUE DE T'AVOIR PERDU ANDRÉANE, C'EST D'AVOIR TOUT PERDU ET D'ESSAYER DE TOUT RETROUVER... AUTREMENT ! LE DEUIL DE TOI ANDRÉANE NE SE FERA JAMAIS, TU ES AVEC NOUS POUR TOUJOURS .. COMME DANS TES RÊVES AVEC TES ENFANTS. A LA MAISON, LÀ OU TU ÉTAIS SI BIEN !

JE CROIS QUE NOUS MÉRITONS LA PAIX ET SURTOUT DE NOUS SENTIR TOUS EN SÉCURITÉ... C'EST NOTRE SOUHAIT LE PLUS CHER. QUAND TU ÉTAIS LÀ NOUS ÉTIONS INQUIETS, POUR TOI, POUR LES ENFANTS...AUJOURD'HUI NOTRE INQUIÉTUDE EST DIFFÉRENTE. NOUS DEVONS NOUS PROTÉGER, GARDER NOTRE SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE AFIN DE PROTÉGER LES ENFANTS LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE. SOIGNER NOTRE PLAIE TELLEMENT PROFONDE, EN PRENDRE SOIN.. CETTE PLAIE QUI NE SE REFERMERA JAMAIS. SANS LE SAVOIR EN 2010 TU AS COMMENCÉ À MOURIR... PEU À PEU . POUR T'ÉTEINDRE À JAMAIS EN 2021. TON COMBAT EST TERMINÉ, REPOSE EN PAIX AVEC NOUS MA BELLE PUCE, NOTRE BELLE ANDRÉANE!!!
NATHALIE BHERER MÈRE D'ANDRÉANNE.

À la douce mémoire d'Andréanne

CLIN D'OEIL À NOS PARTENAIRES

Dans cette partie de notre AFPAD EXPRESS, nous vous présenterons nos partenaires avec qui nous avons une relation de confiance.Leurs services sont complémentaires à l'AFPAD et nous permettent de vous offrir davantage de services. Nous vous présentons :

RÉFLEXIONS DU CŒUR, Spécialisé dans le deuil

Vivre un deuil est une expérience si unique et intime.

En tant que thérapeute spécialisée en apaisement, je suis continuellement interpellée par la hausse de détresse parmi les endeuillés durant la saison d'hiver, une observation qui démontre que le processus de deuil peut être affecté par les saisons.

Laissez-moi vous rassurer : ce que vous vivez est tout à fait normal. Tout ce que vous ressentez est légitime, sans exception.

Aujourd'hui, le réseau de soutien s'est transformé avec l'arrivée d'Internet, et s'en trouve élargi. Cela peut vous être très utile si vous trouvez peu de gens accessibles, réconfortants et accueillants dans votre entourage.

C'est pourquoi nous avons créé la communauté **Réflexion du Cœur,** en partenariat avec **Urgel Bourgie/Athos**, afin de vous offrir l'accompagnement nécessaire pour traverser les mois plus difficiles.

Si vous désirez découvrir des outils qui mènent vers l'apaisement, faites la connaissance des programmes en ligne, accessibles gratuitement sous forme de vidéos et guides, conçus pour vous offrir des pistes de réflexion, des prises de conscience, la découverte de ressources et beaucoup d'encouragement.

Découvrez ces 2 ressources créées pour mieux vous servir :
Programme d'introduction au processus d'apaisement : 6 clés pour apaiser son deuil
Programme de transformation pour nourrir la pulsion de vie : Cœur à Cœur

La vie reprend vite ses droits après la mort, ce qui n'est pas facile pour la personne en deuil qui peut ressentir un certain décalage avec l'entourage. L'on vous encourage à continuer à avancer à votre rythme, malgré le manque, les montagnes russes émotionnelles et les nombreux changements dans les différentes sphères de votre vie.

DÉCOUVREZ

La force d'une équipe entreprenante

Anie Samson

DIRECTRICE GÉNÉRALE
ADMINISTRATION@AFPAD.CA

Fleur-Ange Miller

ADJOINTE ADMINISTRATIVE
ADMINISTRATION@AFPAD.CA

Andrée Champagne

COORDONNATRICE/SUIVI AUX MEMBRES
ANDREE.CHAMPAGNE@AFPAD.CA

Isabelle Myler-Macameau

RESPONSABLE SERVICE AUX MEMBRES
ISABELLE.MACAMEAU@AFPAD.CA

Virginia Reyes

RESPONSABLE SERVICE AUX MEMBRES
VIRGINIA.REYES@AFPAD.CA

POUR FAIRE UN DON

https://www.canadahelps.org/fr/dn/3657?v2=true