



AFPAD  
EXPRESS  
DÉCEMBRE

2024

# Table des matières

---

Un témoignage de Marie-Hélène,  
maman de Charles-Antony 3-5

---

3ième cohorte de l'atelier de la gestion des  
émotions & de la colère à travers la boxe 6

---

Atelier d'écriture 7-8

---

Atelier d'artisanat 9

---

Conférence du CSJR 10

---

Remerciements - ENERGIR & Dania 11

---

Un compte de Noël 12-13

---

Calendrier janvier 2025 14

---

À la douce mémoire de Marcel Bolduc 15

---

La force d'une équipe entreprenante 16

---

## Un témoignage de Marie-Hélène, maman de Charles-Antony

*La nuit du 13 au 14 janvier 2024 restera gravée à jamais dans ma mémoire. Peu après minuit, des enquêteurs du SPVM sont venus frapper à ma porte pour m'annoncer l'inimaginable : mon fils avait été assassiné. Le choc a été si brutal que je n'ai pas pu intégrer immédiatement leurs mots. J'étais là, dans ma maison, mais c'était comme si je m'observais de l'extérieur, dissociée de mon propre corps. Cette scène, si irréaliste, m'a figée dans un état de sidération. Une seule pensée m'obsédait : je voulais le voir, le serrer dans mes bras, lui dire combien je l'aime, qu'il n'avait plus à avoir peur, que j'étais là pour lui. Mais cela n'a pas été possible. Dans les cas d'homicide, le corps est confié au bureau du coroner, et j'ai compris que je ne pourrais pas lui dire aurevoir avant plusieurs jours.*

*Lorsque les policiers sont partis, un torrent de larmes incontrôlables a éclaté. La tristesse, mêlée à un profond sentiment d'impuissance, m'a submergée. Cette douleur d'être séparée de mon fils sans pouvoir lui offrir le réconfort dont il aurait eu besoin est indescriptible.*

*Il est insoutenable pour un parent de ne pas avoir pu protéger son enfant, de ne pas savoir ce qu'il a ressenti dans ses derniers instants : a-t-il eu peur ? A-t-il souffert ?*

*Au-delà du choc immédiat, d'autres émotions sont rapidement apparues : la culpabilité, la honte, et une peur insidieuse. La vérité, que j'avais toujours eu du mal à accepter, m'a frappée en plein cœur : malgré tout l'amour, l'encadrement, l'éducation, le soutien familial et professionnel qu'il avait reçu, mon fils avait pris un chemin semé d'embûches, loin de l'avenir que j'avais rêvé pour lui.*

*Il s'était retrouvé dans un milieu dangereux, avait connu la délinquance, le système judiciaire et plusieurs incarcérations. J'avais toujours redouté qu'un jour, cette spirale l'amène à un point de non-retour. Ce jour-là, ma plus grande peur s'était matérialisée et tous mes espoirs de réinsertion envolés. J'ai aussi ressenti une appréhension tenace : que parce qu'il avait un casier judiciaire, les enquêteurs traitent son assassinat différemment, comme s'il avait moins de valeur qu'un autre. Cette crainte d'injustice, ajouté à ma douleur, était presque insupportable.*



*Dans les jours et les semaines qui ont suivi, j'ai cherché du soutien. Les intervenants du CAVAC et de l'AFPAD ont été des alliés précieux. Leur aide, empreinte d'empathie, m'a permis de mieux comprendre ce que je vivais et de verbaliser des émotions complexes comme la culpabilité et la honte. Ils ont été pour moi des piliers dans la tempête, des anges gardiens dans une période de profonde noirceur.*



*Dernier Noël avec sa fille*

*Malgré cet accompagnement, le soutien de mon entourage et l'amour de mes proches, je me suis sentie comme une imposteur dans mon deuil. Puisque mon fils avait fait des choix éloignés des attentes sociales, est-ce que les gens reconnaissent la légitimité de ma peine? Avais-je droit aux services d'aide aux victimes d'acte criminel puisqu'il avait choisi la criminalité? Dans la dualité de notre relation, mon fils pouvait-il ressentir tout l'amour que j'avais pour lui? Pendant des mois, j'ai lutté contre mon propre juge intérieur mais avec l'aide d'une psychologue, j'ai commencé à affronter mes démons.*

*Elle m'apprend à être bienveillante envers moi-même, à reconnaître mon droit de pleurer l'enfant que j'ai aimé de tout mon cœur, avec ses forces, ses faiblesses, ses réussites et ses erreurs. Elle m'aide à me concentrer sur nos souvenirs heureux tout en m'accompagnant dans le deuil de l'avenir que je rêvais encore pour lui.*

*Peu à peu, j'entreprends un travail sur le sens de cette tragédie. Les lectures et podcasts sur l'au-delà m'aide à rester connectée avec mon fils d'une autre manière. Je suis réceptive aux signes, aux rencontres, aux synchronicités qui semblent m'orienter vers la lumière. Chaque jour, j'écris à mon fils. Ces moments d'écriture sont devenus un rituel intime où je lui partage mes émotions, mes réflexions, mon cheminement et mes espoirs.*

Les groupes de soutien pour familles endeuillées, comme ceux de l'AFPAD et du CAVAC, sont également essentiels. Échanger avec d'autres qui comprennent cette douleur unique me permet de me sentir moins seule. Leur présence m'aide à avancer, à mon rythme. Les ateliers, comme celui de boxe, me permettent de libérer mes émotions refoulées et de retrouver un peu de force intérieure.

Aujourd'hui, chaque journée est une nouvelle étape. J'apprends à savourer les petits instants de bonheur : une matinée sans larmes, un moment de complicité avec ma fille ou ma petite-fille, qui ressemble tellement à son père. Elle est le plus bel héritage qu'il m'a laissé. Parfois, elle fait des expressions qui me rappellent son papa enfant, et cela apaise un peu ma douleur.

Le deuil d'un enfant, surtout dans des circonstances tragiques, est un chemin long et sinueux. Mais je commence à envisager qu'avec le temps, du soutien et beaucoup d'amour, une mère peut survivre à cette perte.

Je ne suis qu'au début de ce parcours, mais j'ai l'espoir qu'un jour, je pourrai honorer sa mémoire en aidant d'autres familles, en sensibilisant les jeunes sur les conséquences des choix de vie, et en brisant les tabous qui entourent la criminalité et le deuil.

Aujourd'hui, je sais que rien, absolument rien, ne justifie que mon fils ait perdu la vie ainsi. J'ai le droit de pleurer l'enfant que j'ai aimé inconditionnellement, et de célébrer tout ce qu'il a été. Aux parents qui vivent une tragédie semblable : sachez que vous n'êtes pas seuls. J'espère que mon histoire contribuera à ouvrir les cœurs, bousculer les préjugés et briser l'isolement.

## À la douce mémoire de Charles-Antony



# ATELIER DE BOXE



Le 2 décembre 2024, la 3ème cohorte de l'atelier de boxe a prit fin. Félicitations à tous les participants!!

La prochaine cohorte débutera vers la fin du mois de janvier, donc si cela vous intéresse, écrivez un message à:



**[isabelle.macameau@afpad.ca](mailto:isabelle.macameau@afpad.ca)**

**ou**

**[virginia.reyes@afpad.ca](mailto:virginia.reyes@afpad.ca)**



# ATELIER

## d'écriture

Comme vous le savez probablement, nous tenons des ateliers d'écriture chaque premier mercredi du mois. Pour vous donner un aperçu des résultats, voici un texte provenant de l'atelier du mercredi 4 décembre!

### Composition à trous avec les mots soulignés en bleu comme base d'inspiration :

Je réfléchissais à différents temps de ma vie, dont celui-ci: très jeune, je souriais naïvement, même si nous avons une vie de famille sans passion. Que vouloir de mieux à part le vélo pour m'évader ? Mon père m'avait alors expliqué ceci pour que je retienne le désir de ma joie : Six enfants, six vélos. Ça ne sera pas du gâteau dans l'entrée de garage aux côtés de la voiture! Mon monde reprit vie. Avoir un rêve, c'est le mieux que je pouvais espérer. Plus tard, j'ai travaillé à la fruiterie du coin, puis, le fils de la voisine m'a vendu son vélo style banane. Eh oui, de couleur jaune. J'ai fait le tour du quartier, chevelure aux vents, avec ou sans mes semelles, plusieurs fois. Et j'ai transpiré l'été pour enfin me rendre à la piscine municipale où là je lâchais ma liberté dans l'eau pour célébrer.. l'amour.



*Si cela vous intéresse,  
ne manquez pas le  
prochain qui aura lieu  
mercredi 15 janvier!*

\*Notez que ce n'est pas le premier mercredi du mois en raison du temps des fêtes

# Quelques exemples d'exercices:

## Directives :

- Sous forme de courriel
- L'été qui raconte à l'automne ce qu'il pourrait faire pour assurer la transition avec notre paysage cet été
- Inclure 2 émotions
- Inclure les mots : maïs jaune
- Maximum de 10 lignes

Création qui en émerge :

Salut l'automne,

Alors tu t'es pointé le bout du nez en empiétant sur mon temps la semaine dernière! J'suis pas fâché mais... ce n'est pas de cette manière que je voyais notre transition. Les gens mangent encore du maïs jaune, ben deux couleurs en fait, et d'habitude t'arrives quand y'en a plus. Ils sont confus.

Ce qui serait bien, c'est que tu me laisses commencer la transition météo, et mettre un tout petit peu de jaune et de rouge dans les arbres. Après ça, tu pourras y aller de tes pinceaux de couleurs pour effacer ma verdoyance, qui s'est vraiment bien maintenue jusqu'à maintenant, et commencer le gel la nuit lentement, mais après le 21 septembre. Alors sois patient retiens tes chevaux pour encore deux semaines et demie et le terrain sera ensuite tout à toi. Ça te va?

## Directives :

- Répétition 10 fois : « L'automne me rappelle... »

Création qui en émerge :

1. L'automne me rappelle que je n'ai rien écrit pour ce premier point
2. L'automne me rappelle que j'étais bien en shorts et en t-shirt
3. L'automne me rappelle les débuts de l'année scolaire des garçons
4. L'automne me rappelle la période de nouveaux débuts
5. L'automne me rappelle comment tu mangeais si vite tes bonbons d'Halloween
6. L'automne me rappelle qu'on va bientôt se réveiller alors qu'il fait encore noir
7. L'automne me rappelle que les ados s'habillent comme l'été
8. L'automne me rappelle Comment on est bien dans un gros chandail de laine
9. L'automne me rappelle ma jeunesse dans les bois
10. L'automne me rappelle la beauté du Québec et de ses saisons



## Directives:

- Répétition 5 fois : « je peux me servir de l'automne pour... »

Création qui en émerge :

1. je peux me servir de l'automne pour poursuivre mon deuil
2. je peux me servir de l'automne pour faire du ménage dans ma tête
3. je peux me servir de l'automne pour faire du ménage dans le sous-sol
4. je peux me servir de l'automne pour réfléchir à l'avenir
5. je peux me servir de l'automne pour procrastiner jusqu'à l'année prochaine



# ATELIER D'ARTISANAT

Mardi 19 novembre, nous avons eu le plaisir de collaborer avec Félix Lapierre, fondateur de **Les petits nœuds**. Avec ses expertises, nous avons passé un moment à apprendre davantage sur des techniques artistiques comme le feutrage, la broderie et le collage. **Voici les résultats!** →

Veillez consulter le site web de **Les petits nœuds** pour en découvrir plus!

<https://lespetitsnoeuds.ca/>



# Conférence: Centre de services de justice réparatrice



Le 12 novembre dernier, l'AFPAD recevait le Centre de Services de Justice Réparatrice.

Vous étiez plusieurs à y participer et poser des questions. Ce sujet, nous a porté à se questionner et surtout a suscité beaucoup d'intérêts pour celles et ceux qui y ont participé. ...

## **Voici leur mission :**

Le Centre de services de justice réparatrice (CSJR) crée des espaces d'expression, d'écoute et de partage entre des personnes et/ou des groupes qui ont été touchés par des situations d'abus et de violences, judiciairisées ou non judiciairisées.

Réparer l'avenir ensemble

Réparer la toile humaine grâce à des rencontres improbables, là où des liens de confiance ont été brisés.

La justice réparatrice est une démarche de dialogue et de partage d'expériences en groupe qui permet à des personnes touchées par la violence (victimes, auteurs et membres de la collectivité) de trouver ensemble des chemins d'apaisement. Elle favorise ainsi la réparation du lien social qui a été brisé à la suite des événements vécus.

Elle s'intéresse autant aux victimes pour les aider à se libérer des charges affectives destructrices causées par l'acte criminel qu'aux agresseurs pour les aider à une prise de conscience de l'impact de leurs actes sur des personnes et sur la société. Chaque démarche de justice réparatrice prend en compte la dimension sociale de la violence, à la fois dans ses causes et dans ses conséquences.

**Merci à Kim de nous avoir témoigné son histoire, ce fût un privilège pour nous de te recevoir.**

**Merci à toute l'équipe du CSJR !  
Pour vous renseigner sur leurs services :  
<https://.csjr@.org>**

# REMERCIEMENTS & RECONNAISSANCE

Dans le cadre des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes, **ENERGIR** a invité Dania, membre de l'AFPAD, à participer à un Panel de discussion pour sensibiliser les employé.e.s à la violence conjugale.

Pour sa participation, ENERGIR lui a offert la possibilité de remettre un don de 1 000 \$ à l'organisme de son choix et elle a choisi de le remettre à l'Association des familles de personnes assassinées ou disparues (AFPAD).

L'AFPAD est vraiment fière du courage et de la résilience de cette membre. De l'évènement le plus tragique de sa vie, Dania a su rebondir et transformer cet extrême épreuve en sensibilisant la société. Elle se sert de son vécu pour aider d'autres familles.

Le souhait le plus fort de Dania est de pouvoir inspirer toute femme victime à dénoncer son agresseur afin de pouvoir jouir à d'une vie épanouissante sur tous les plans.

Merci Dania pour ce généreux don qui permettra à l'AFPAD d'offrir des services aux membres.

Ton parcours est inspirant pour nous tous et toutes!

Finalement, un énorme merci à ENERGIR pour son implication social !

# Noël sans toi...

Ce Noël, la neige tombe doucement, recouvrant le monde d'un voile de douceur. Les lumières scintillent, les rires résonnent, mais il manque ta présence, celle qui rendait tout si chaleureux. C'est un Noël différent, un Noël sans toi.

Chaque étoile dans le ciel me rappelle les souvenirs que nous avons partagés. Je lève les yeux, et je cherche la plus brillante, celle qui pourrait bien être toi, veillant sur nous. Dans cette nuit étoilée, je me permets de rêver que tu es là, à mes côtés, comme au temps des fêtes passés.

Pour honorer ta mémoire, j'ai préparé un petit rituel. Une bougie allumée sur la table, un symbole de la lumière que tu as apportée dans ma vie. Je prends un moment pour fermer les yeux et me remémorer ces instants précieux : les rires autour de la cheminée, les odeurs de biscuits fraîchement cuits et les histoires partagées au coin du feu.

Chaque souvenir est un trésor, une étoile qui brille dans mon cœur.

Je sais que tu aurais aimé voir notre table décorée, les enfants impatients et le sapin illuminé. Alors, je fais de mon mieux pour célébrer cette fête, tout en te gardant présent dans mes pensées. Je partage nos histoires, je parle de ta sagesse, de ton humour et je fais en sorte que ton esprit continue de vivre à travers nous.

Les souvenirs ne sont pas des chaînes qui nous lient au passé, mais des étoiles qui illuminent notre chemin de l'avenir.

Ce Noël, je choisis de célébrer la vie, malgré l'absence, non pas en oubliant, mais en honorant l'amour qui avait façonné ta vie. Je choisis de chérir chaque souvenir, chaque étoile, et de croire que, d'une manière ou d'une autre, tu es toujours là. Dans chaque éclat de rire, dans chaque chant, dans chaque lumière, je te sens près de moi.

Alors, en cette nuit de Noël, je lève mon verre à toi. À ton souvenir, à ta lumière, et à tous ces moments que nous avons partagés. Que cette étoile, qui brille dans l'immensité du ciel, soit le symbole de notre amour éternel. Joyeux Noël, où que tu sois.

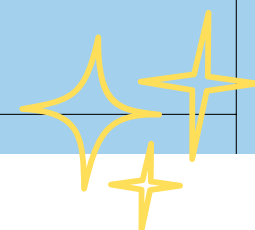
-Auteur anonyme

# Janvier 2025

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS POUR LES MEMBRES



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			1	2	3	4
5	6	7	8 <b>RENCONTRE ENTRE NOUS 19H-21H</b>	9	10	11
12	13	14	15 <b>ATELIER D'ÉCRITURE 18H30-20H30</b>	16	17	18
19	20	21	22 <b>RENCONTRE ENTRE NOUS 19H-21H</b>	23	24	25
26	27	28 <b>ÉCOUTE &amp; PARTAGE 10H30-12H30</b>	29	30	31	



## DESCRIPTIONS:

### 🌲 RENCONTRE ENTRE NOUS (VIRTUEL): Mercredi 8 & 22 janvier 2025

- Confirmez votre présence à: [virginia.reyes@afpad.ca](mailto:virginia.reyes@afpad.ca)

Pour cultiver cette notion de partage, nous vous invitons à échanger avec nous. Ensemble, partageons notre expérience face aux contretemps d'un homicide ou d'une disparition qui sont omniprésents dans notre quotidien. Ensemble, brisons le silence. Cette rencontre qui sera animée par Monsieur Mario Ferrari se déroulera en virtuel. **Le lien Zoom sera envoyé aux personnes inscrites seulement.**

### 🌲 ATELIER D'ÉCRITURE: Mercredi 15 janvier 2025

- Confirmez votre présence à: [isabelle.macameau@afpad.ca](mailto:isabelle.macameau@afpad.ca)

Le but de cet atelier virtuel est de créer un assouplissement psychique pour déloger quelque peu les émotions et permettre à la créativité et à l'émerveillement de se pointer le bout du nez peu à peu. **Le lien Zoom sera envoyé aux personnes inscrites seulement.**

### 🌲 ÉCOUTE & PARTAGE: Mardi 28 janvier 2025

- Confirmez votre présence à: [virginia.reyes@afpad.ca](mailto:virginia.reyes@afpad.ca)

Ce groupe de discussion, anciennement appelé le Cercle des membres, est un espace bienveillant et confidentiel pour les personnes ayant vécu la disparition ou l'homicide d'un proche. **En présentiel, au 3001 rue Louvain E (Montréal), et en virtuel via Zoom. Le lien Zoom sera envoyé aux personnes inscrites seulement.**



Association des  
Familles de  
Personnes  
Assassinées ou  
Disparues

À la douce mémoire de  
Marcel Bolduc, un des 4  
pères fondateurs de l'AFPAD,  
décédé le 20 novembre 2024

Nos plus profondes  
sympathies vont vers ses  
proches et sa famille.



# La force d'une équipe entreprenante



Anie  
Samson

DIRECTRICE GÉNÉRALE  
[ANIE.SAMSON.DG@AFPAD.CA](mailto:ANIE.SAMSON.DG@AFPAD.CA)



Isabelle  
Myler-Macameau

COORDONNATRICE ET RESPONSABLE DU SERVICE  
AUX MEMBRES POUR L'OUEST DU QUÉBEC  
[ISABELLE.MACAMEAU@AFPAD.CA](mailto:ISABELLE.MACAMEAU@AFPAD.CA)



Andrée  
Champagne

COORDONNATRICE ET RESPONSABLE DU  
SERVICE AUX MEMBRES POUR L'EST DU  
QUÉBEC  
[ANDREE.CHAMPAGNE@AFPAD.CA](mailto:ANDREE.CHAMPAGNE@AFPAD.CA)



Virginia  
Reyes

RESPONSABLE DES COMMUNICATIONS, RÉSEAUX  
SOCIAUX ET DU SERVICE AUX MEMBRES  
[VIRGINIA.REYES@AFPAD.CA](mailto:VIRGINIA.REYES@AFPAD.CA)



Association des  
Familles de  
Personnes  
Assassinées ou  
Disparues