

# L'Éditorial des familles



## Des nouvelles de Relais Famille...

2016 n°4 Avril 2016

Encore une nouveauté chez Relais Famille : L'atelier créatif !



Le 21 mars dernier, s'est tenu le premier atelier créatif sous le thème de Pâques. Différentes créations étaient proposées.

L'atelier créatif reviendra à l'horaire de Relais Famille quelques fois par année... La prochaine date à garder en tête est le **mercredi 25 mai 2016 de 17h30-19h30**. Lors de cette soirée, une diplômée en art viendra offrir son expertise sur des techniques de peinture. Une partie «création» suivra évidemment les notions techniques.

Il n'est pas toujours facile de s'exprimer avec des paroles, c'est pourquoi, nous vous offrons l'opportunité de venir le faire par la biais de l'artisanat! Tout le matériel sera gratuitement mis à votre disposition. Vous êtes aussi libres d'apporter votre propre matériel d'artiste! Les enfants sont les bienvenus lors de cette activité. 2 bénévoles seront présentes pour vous assister, au besoin. Réservation requise par courriel ([info@relaisfamille.org](mailto:info@relaisfamille.org)) ou par téléphone (514-419-6632).

**Le 4 avril dernier**, nous avons eu la chance d'avoir un témoignage d'une ex-détenue (Nathalie) qui nous a fait découvrir les différences du milieu carcéral féminin vs le milieu carcéral masculin en plus de nous livrer un témoignage empreint d'émotions sur son parcours personnel, ses prises de conscience, son cheminement ainsi que l'importance de la famille dans son processus de réinsertion. Au total, plus de 25 personnes étaient présentes pour la conférence! L'activité étant terminée, Nathalie continue son implication à titre de bénévole pour notre organisme ! Donnez au suivant...

**Le 25 avril 2016**, madame Diane Poirier (thérapeute) a présenté une conférence/témoignage ayant pour thème la dépression. La première partie de la conférence portait sur un contenu plus théorique afin de comprendre exactement ce qu'est la dépression, les différents symptômes, comment prévenir la dépression et également, comment aider une personne (ami) dans le besoin.

Un document contenant près d'une trentaine de pages a été remis aux participants. Plusieurs sujets étaient suggérés en lecture libre, tel que les troubles affectifs saisonniers ou encore différentes échelles pour évaluer notre niveau de stress. Les échelles peuvent être complétées par nous-mêmes, mais afin qu'un diagnostic officiel soit posé, il est évidemment nécessaire d'aller rencontrer un professionnel de la santé.



Un outils que j'ai trouvé particulièrement intéressant et dont je souhaite attirer l'attention à ceux et celles qui n'auraient pu être présents lors de ladite conférence, est une liste de près de 200 activités que l'on peut pratiquer et qui sont catégorisées «anti-stress et anti-dépression». En voici donc quelques exemples:

1. Visiter certains endroits (aller à la campagne, à la pêche, faire du camping, etc.)
2. Faire des sorties (manger avec des amis, participer à des activités communautaires, etc.)
3. Faire du sport (prendre une marche, regarder des événements sportifs, faire du kayak, etc.)
4. Faire de l'artisanat (peinture, dessin, sculpture, coudre, dessiner des vêtements, etc.)
5. Jouer à des jeux (aux cartes, aux quilles, au billard, compléter un casse-tête, etc.)
6. Prendre soins de soi à la maison (se maquiller, réaménager sa chambre, prendre un bain, faire une sieste, se détendre, etc.)
7. Être en présence d'autres personnes (inviter des amis, visite des gens, réunion de famille, etc.)

La documentation complète est disponible au bureau de la coordonnatrice et elle peut vous être donnée lors de votre prochain rendez-vous et/ou peut être envoyé par la poste pour les régions plus éloignées. Vous n'avez qu'à manifester votre intérêt par courriel [info@relaisfamille.org](mailto:info@relaisfamille.org).

*Un gros merci à Mme Poirier pour l'organisation de cet atelier ainsi que la collaboration de sa soeur pour avoir livré un témoignage touchant et empreint d'espoir.*

## Dates importantes à retenir:

**Lundi 2 mai** : Atelier d'écriture (art-thérapie) 17h30-19h30;

**Jeudi 5 mai** : Témoignage «l'histoire d'un père institutionnalisé et de son fils» 17h30-19h30;

**Lundi 9 mai** : Conférence contre l'épuisement personnel et professionnel :17h30-19h30;

**Dimanche 15 mai**: Levée de fond (jeux et animations pour petits et grands) 10h00-16h00 ♥♥

**Lundi 16 mai**: Groupe de discussion thématique **\*\*Les préjugés, la stigmatisation\*\*** 17h30-19h00

**Jeudi 19 mai**: Méditation pleine conscience (14h00-16h00);

**Mercredi 25 mai** : Atelier créatif (technique de peinture) 17h30-19h30.

## ♥♥ Invitation à une journée de divertissement pour petits et grands!!

Relais Famille vous invite à venir vous amuser petits et grands **DIMANCHE le 15 mai 2016 de 10h00-16h00!** Le printemps qui est à nos portes, voici une activité qui vous permettra de mettre le nez dehors et de vous amuser, tout en attendant l'arrivée de l'été ! En fonction de la température, certaines activités pourraient être proposées à l'extérieur et/ou à l'intérieur.

**Pour le coût de 8\$ pour les adultes (gratuit pour les enfants -12 ans),** venez vous amuser avec vos proches ou rencontrer de nouvelles personnes à nos locaux situé au 660 rue Villerey—coin Châteaubriand (2<sup>e</sup> étage)!!

*Au programme : jeux de société, animations, collations, maquillage pour les enfants et prix de présence !*

Les profits de cette activité seront utilisés afin de financer la tenue d'activités familiales et pour maintenir en place les services offerts par l'organisme.

**Une surprise attend les 15 premières inscriptions !!** N'hésitez pas à partager cette invitation à vos familles, proches et amis, tous sont invités à venir s'amuser pour une bonne cause...

Pour réserver votre place, veuillez confirmer votre présence (et le nombre total d'invités, s'il y a lieu)  
**par courriel ([info@relaisfamille.org](mailto:info@relaisfamille.org))**  
**Par téléphone (514-419-6632)**

## Varia:

🍏 L'assemblée générale annuelle (AGA) de Relais Famille aura lieu **lundi le 20 juin 2016 dès 17h00**. Plus de détails suivront, mais vous pouvez déjà noter cette date à votre agenda. Un buffet suivra l'assemblée. Tous les membres sont invités à venir. Aussi, il s'agira d'une occasion pour plusieurs d'entres vous de renouveler votre carte de membre pour continuer de bénéficier de toutes nos activités (valide pour 1 année).

L'Éditorial des familles vous permet de vous exprimer...

🍏 En lien avec la conférence du 4 avril dernier, je vous partage un texte qui a été distribué à toutes les personnes présentes. Il a été rédigé par Nathalie Lacasse alors qu'elle était incarcérée et elle souhaite que ce texte puissent servir à donner espoir à d'autres personnes qui vivent ou devront éventuellement composer avec l'expérience carcérale de près ou de loin.

**Si les murs pouvaient parler...  
(Ce qu'une détenue devrait pouvoir dire à ses proches!)**



Ne viens pas avec moi ; laisse-moi y aller seule car c'est moi la coupable...

Je n'ai pas voulu te faire du mal intentionnellement... ni à toi ni à d'autres; la prison est le résultat de mes propres souffrances... à moi!

Cette prison peut être le début de la fin de mes souffrances...

Je vais survivre à la prison et au pire, je serai meilleure qu'avant!

Ici, je peux manger, boire, me laver et dormir...

Je suis en sécurité... je ne vais pas en mourir!

N'hésite pas à mettre tes limites avec moi; je n'ai pas su en mettre là et quand il le fallait...

Refuse de porter la responsabilité de mes actes sur tes épaules; **CE N'EST PAS DE TA FAUTE!**

L'Amour n'a rien à voir avec le crime... encourage-moi à faire face aux conséquences de mes choix car tôt ou tard, il le faudra bien...

Accepte d'entendre la vérité à mon sujet; Fuir ma réalité ne m'a amenée nulle part ailleurs!

La terre n'arrête pas de tourner parce-que je suis en prison; maintiens les mêmes occupations, activités et intérêts qu'auparavant... je m'adapterai à ton horaire et non l'inverse!

Ne tente pas de m'excuser et/ou me justifier...**J'EN SORTIRAI GRANDIE!**

Ne te sens pas coupable pour moi; je suis la seule responsable de mon histoire!

Va chercher de l'aide au besoin... tu peux enfin prendre soins de toi.

Ne te sens pas obligé de venir me visiter, de répondre à mes nombreux appels téléphoniques et/ou lettres... **Me sentir seule** quelque peu m'obligera à me prendre en main...

Le temps est notre meilleur ami à tous! Apprends-moi la patience...

Pardonne-moi d'exagérer parfois ou même mentir; je veux tellement sortir d'ici au plus vite et à tout prix...

J'essaie de me faire prendre en pitié; pendant que je m'apitoie je ne fais aucun effort pour avancer

Mes pensées sont très souvent erronées, injustifiées et dramatisées; je suis habituée à me réfugier dans le rêve ou l'irréel pour survivre et me protéger... pour fuir ma réalité! **NE T'EN FAIS PAS!**

Je cohabite souvent avec la peur non-fondée... Ne te laisse pas influencer par moi.

Ne ment pas pour moi et, à l'impossible nul n'est tenu! Ici, j'apprends à vivre avec l'impuissance et je n'ai pas à vous en rendre responsable.

Rien ni personne ne m'a obligé à commettre un délit; je n'ai pas su demander de l'aide avant que ça ailles trop loin... Ce qui est fait est fait!

**ACCEPTER EST LA SEULE CHOSE QU'IL NOUS RESTE À FAIRE .**

(...suite du texte...)

Apprenons à traverser ensemble cette épreuve, ce traumatisme... Profitons pour apprendre à communiquer honnêtement, même à s'écrire si on a de la difficulté à s'en parler.

N'aies pas peur de me perdre quand tu constateras que je commence à changer; il faut bien changer pour que les choses ne demeurent pas ce qu'elles sont!

Aies foi en l'amour que je te porte malgré tout; il me faut juste apprendre à faire les choses différemment pour obtenir des résultats différents.

N'oublie pas que **TU ES LA PERSONNE LA PLUS IMPORTANTE AU MONDE POUR TOI**; En pensant à toi d'abord, tu m'enseignes le chemin à suivre pour moi-même! Je m'étais alors égarée sur cette route...

Le temps est long ici, je n'ai que cela à faire penser à toi... Rappelle-moi que tu es occupée; cela m'aidera à préserver un certain équilibre...

Les reproches, les regrets, les mots qui «tuent» ne servent à rien... Chacun souffre de son côté et nous devons nous en parler.

Ne me donne pas plus d'attention parce que je suis en prison; je n'ai plus envie d'y revenir! Aide-moi à en sortir pour le reste de ma vie!

Si je me fâche, t'inquiète... ça passera! C'est après moi-même que je suis le plus fâchée!

Tu n'es pas Dieu! Le département des Miracles n'existe pas alors arrête de t'en faire surtout!

Dis-moi juste **NON** et sois **VRAIE**... Ce sont les deux choses avec lesquelles je n'ai pas appris à vivre et ça m'a amenée jusqu'ici...

Je suis là où je peux développer de grandes capacités d'adaptation de force et de résilience... Cela risque de m'ouvrir les portes d'un avenir meilleur et plus serein si ensemble, nous le choisissons!

**"PARDON"**; un petit pas à la fois, redonnons à l'autre sa part de responsabilité et sa chance!

~~LA~~ GUERRE EST FINIE  
LA VULNÉRABILITÉ PEUT ÊTRE TRANSFORMÉE EN UNE GRANDE FORCE!  
*Signée: Nathalie Lacasse*

CITATION DU MOIS:

*«Il faut toujours croire au soleil puisqu'il reviendra toujours... »*

**RELAIS FAMILLE EST LÀ POUR VOUS!**

www.relaisfamille.org  
Info@relaisfamille.org  
660, rue Villeray (local 2.103)  
Montréal, Québec  
H2R 1J1  
(514) 419-6632

***Rédactrice: Sabrina Moroni, Coordinatrice/Intervenante chez Relais Famille***