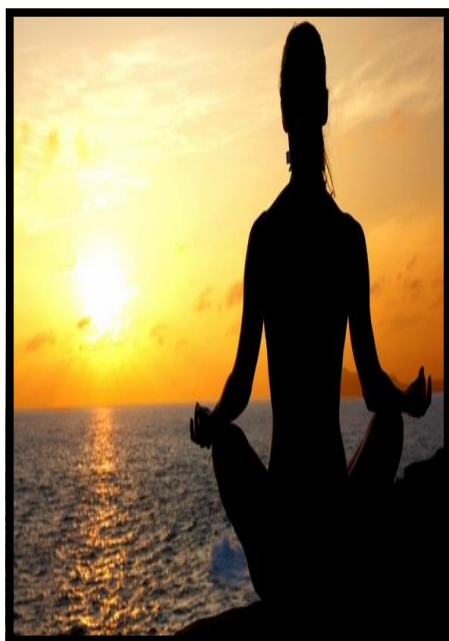


# L'Éditorial des familles



## Des nouvelles de Relais Famille...

2016 n°3 Mars 2016



Bonne nouvelle pour ceux et celles qui avaient appréciés les ateliers de méditations pleine conscience offerts par Alexis-Michel Cadet-Smith. En raison du succès de ces séances de relaxation, il fut déterminé que l'activité se poursuivraient **MENSUELLEMENT!** Voici donc les prochaines dates où vous allez pouvoir venir prendre soins de vous !! Comme à l'habitude, veuillez confirmer votre présence par courriel ([info@relaisfamille.org](mailto:info@relaisfamille.org)) ou par téléphone (514-419-6632).

-Jeudi 14 avril 2016 de 18h00-20h00

-Jeudi 19 mai 2016 de 14h00-16h00

-Jeudi 2 juin 2016 de 18h00-16h00

🍏 **Le 29 février 2016**, Jean-François Cusson est venu offrir la parole aux familles afin de connaître leurs impressions et commentaires sur l'expérience vécu lorsqu'elles doivent se présenter dans le milieu carcéral. Travaillant actuellement sur un projet visant l'amélioration des mesures carcérales à l'égard des familles, d'ici la fin mars, il déposera un certain nombre de recommandations au Service correctionnel du Canada. Plusieurs membres bénéficiaires ont eu l'occasion de s'exprimer. En espérant que cette opportunité porte fruit !

🍏 **Le 7 mars 2016**, le troisième atelier sur le stress (le stress, la dépendance et la victimisation) a eu lieu à notre local. Au total, 8 personnes ont bénéficiés de cette conférence offerte par Mme Catherine Lord. Le stress faisant partie de notre quotidien, il est important de prendre le temps de le comprendre afin de trouver des techniques efficaces pour préserver votre santé physique et mentale.

### Dates importantes à retenir:

**Lundi le 4 avril 2016:** Témoignage d'une ex-détenue. Venez découvrir l'univers carcéral féminin.

**Lundi le 11 avril 2016:** Atelier d'écriture (art-thérapie).

**Jeudi le 14 avril 2016:** Méditation pleine conscience - exceptionnellement de 18h-20h

**Lundi le 18 avril 2016:** Groupe de discussion thématique **\*Les montagnes russes émotionnelles\***.

**Lundi le 25 avril 2016:** Conférence sur la prévention de la dépression + témoignage.

**Lundi 2 mai 2016:** Atelier d'écriture (art-thérapie).

**Jeudi 5 mai 2016:** Témoignage «l'histoire d'un père institutionnalisé et de son fils».

### Toutes les activités débutent à 17h30

\*Concernant les futurs groupes de discussions, ils porteront généralement sur un thème afin de favoriser les échanges. Cela dit, tous seront libres de s'exprimer (ex: tour de table). N'hésitez pas à me soumettre des suggestions de thématiques. Au plaisir de vous y revoir en grand nombre !

### 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'entre vous de renouveler votre carte de membre pour continuer de bénéficier de toutes nos activités (valable pour 1 année).

🍏 Un document (format Word) contenant tous les livres, jeux et DVD disponibles gratuitement à notre bibliothèque a été mis à jour et vous parviendra par courriel sous peu. Vous y trouverez une section adulte, juvénile et enfant. Nous acceptons également les dons ! Si vous avez des documents qui prennent la poussière à votre domicile, pourquoi ne pas leur donner une deuxième vie afin qu'ils profitent à d'autres? Un beau geste collectif et écologique.

## Varia (suite):

Ce mois-ci, Relais Famille a offert l'opportunité à M. François Landsky (ex-détenu) d'écrire dans notre journal afin d'expliquer l'importance qu'à eu la famille dans son processus de réinsertion sociale. Vous y verrez un texte rempli de gratitude et d'émotions.

«Ma criminalité a commencé alors que je n'avais que 8 ans. À ce moment, je volais de l'argent aux membres de ma famille. Jeune, j'ai été rejeté de plusieurs personnes parce que j'étais différent. De fil en aiguille, mes comportements criminels étaient de plus en plus fréquents et mes fréquentations douteuses. J'ai commis plusieurs délits alors que j'étais adolescent et dès que j'ai passé l'âge de la majorité, mes délits se perpétuaient dans le temps avec plusieurs délits violents (vols qualifiés, voies de fait sur un agent de la paix, etc.).

En automne 2015, j'ai été libéré de ma deuxième sentence fédérale. Toutefois, ma fiche criminelle comporte de multiples incarcérations (provinciales et fédérales). Avant 2011, j'aimais mon mode de vie criminel et le « prestige » que m'apportait ma criminalité. Je prenais ma famille pour acquis et malgré les arrestations, je n'avais aucunement l'intention de me prendre en main. En 2011, j'ai rencontré un aumônier qui a marqué ma vie à jamais et j'ai amorcé un cheminement spirituel et de mieux-être personnel. Petit à petit, j'ai reconnu la souffrance que j'avais fait vivre à mes proches (mère et fils principalement). Mes valeurs ont été reconstruites. Je n'étais plus un homme arrogant, violent et égoïste. Je me suis transformé en un homme sensible, abstinent des drogues, attentif aux besoins des autres et j'ai développé mon sens de l'empathie.

Malgré la persistance de ma criminalité, mon fils et ma mère ne m'ont jamais laissé tomber. Ils ont toujours été présents moralement pour me soutenir. Ils me donnaient l'espoir et la motivation de retourner dans la société. Ils ont toujours été les personnes les plus significatives pour moi. Ils venaient me voir en établissement, on se parlait souvent au téléphone, j'ai également eu des visites avec escorte chez ma mère et mon fils y était. Bref, de toutes les façons possibles, ils me démontraient leur support, leur amour, que je comptais pour eux et qu'ils croyaient en mon potentiel de reprendre ma vie en main. À chaque fois que je vivais une situation difficile (décès de mon père pendant ma sentence, problème de santé inquiétant, etc.), je n'ai jamais lâché prise. Je voulais que ma famille soit fière de moi. J'ai toujours gardé espoir.

Je me suis souvent excusé auprès d'eux, mais j'ai compris que mes paroles devaient se traduire par des actions concrètes. Je devais rebâtir ma crédibilité. Malgré que cela fasse plusieurs mois que je suis libéré, il arrive que ma famille ait des doutes ou encore que ma mère s'inquiète pour moi. Aujourd'hui, je les comprends et j'accepte leur scepticisme. Seuls le temps et mon amour pourront leur démontrer que je suis sincère et que la criminalité est derrière moi.

Dans mon processus, j'ai entamé plusieurs amendes honorables et des démarches de réparation envers mes proches que j'avais blessés.

(...suite page suivante...)

(...suite du texte...)

Je suis maintenant en communauté depuis 5 mois. Je suis sobre, j'ai de bons contacts fréquents avec plusieurs membres de ma famille, j'ai une relation affective positive, je n'ai jamais été aussi proche de mon fils, je possède un métier spécialisé, je m'implique dans les réunions CA et dans des groupes de méditation. Bref, j'investis tous les efforts nécessaires pour me construire un mode de vie sain dans un corps sain. Toutefois, jamais je n'aurais pu être où je suis en ce moment si cela n'avait été du soutien de mes proches et de ma famille pendant mon incarcération.

La famille offre de l'amour inconditionnel et elle m'a donné la force, le courage et la motivation pour atteindre mes objectifs et modifier mes comportements.

Au final, peu importe la situation que vous vivez ou la personne que vous soutenez, soyez conscient de l'importance de votre rôle dans nos vies (criminelles). La famille a une importance capitale. Gardez espoir et croyez en leur potentiel de changer. »

**Texte rédigé par :** François Landky (ex-détenu), 46 ans, actuellement en libération conditionnelle pour une deuxième sentence fédérale. Ex-toxicomane, monsieur Landsky est demeuré impliqué dans la criminalité durant plus de 25 ans, et ce, même à l'intérieur des murs. En processus de rétablissement, il souhaite partager son expérience pour encourager les familles à demeurer aux côtés des personnes délinquantes afin de les aider et les soutenir.

**CITATION DU MOIS:**

*«Tourne toi vers le soleil et l'ombre sera derrière toi... »*

**RELAIS FAMILLE EST LÀ POUR VOUS!**

[www.relaisfamille.org](http://www.relaisfamille.org)

[Info@relaisfamille.org](mailto:Info@relaisfamille.org)

660, rue Villeray (local 2.103)

Montréal, Québec

H2R 1J1

(514) 419-6632

SANS FRAIS 1(855)419-6632

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