



Quand notre autre moitié disparaît

Pour les frères et
sœurs d'enfants disparus



**réseau
enfants-retour**

Garder l'espoir en vie

Table des matières

Dédicace	4
Prologue	5
Avant-propos	6
Message aux frères et sœurs	7
Introduction	8
Le deuil, une expérience personnelle	9
Les mots pour dire comment je me sens	11
Méthodes d'adaptation	12
Se parler de manière positive	13
Être positif... Ça commence avec toi	14
Espace pour ma réflexion	15
Témoignage d'Adolphe Carrier	16
Mes espoirs et mes rêves	17
Mon héros	18
L'histoire de David Fortin	19
Lettre ouverte à ma sœur Marilyn	21
Témoignage de Vera Sarrah Cyr	22
Célébrer la vie de votre frère ou sœur	23
Témoignage de Louise Chaput	24
Se pardonner à soi-même	25
« Ma famille »	26
Nos souvenirs	27
Message aux parents	28
Remerciements	29
Bibliographie	31

©2016 Réseau Enfants-Retour

Tous droits réservés. Il est strictement interdit de reproduire cette publication en tout ou en partie, de la transmettre sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, de l'emmagasiner dans une base de données ou dans un système d'extraction, sans le consentement écrit préalablement obtenu auprès de Réseau Enfants-Retour.

Réseau Enfants-Retour souhaite remercier le Fonds d'aide aux victimes – Ministère de la Justice Canada pour son soutien à la réalisation de ce guide.

Veuillez noter que la forme masculine utilisée dans ce guide désigne aussi bien les femmes que les hommes. Le genre masculin est utilisé sans aucune discrimination et dans le seul but d'alléger le texte.

« Quand notre autre moitié disparaît » est dédié aux enfants disparus, qui seront pour toujours dans nos pensées et prières, ainsi qu'à leurs courageux frères et sœurs.

DISPARUS

AIDEZ-NOUS À LES RETROUVER
514 843-4333 • 1 888 692-4673
RESEAUENFANTSRETOUR.ORG

 YOHANNA CYR <small>Née : 28 décembre 1976 DISPARUE : 15 AOÛT 1978 De : Saint-Laurent, QC Dossier : 14-780925-011</small>	 LORRAINE LEGAULT <small>Née : 21 avril 1976 DISPARUE : 25 JUIN 1979 De : Montréal, QC Dossier : 32-790625-031</small>	 DIANE CARRIER <small>Née : 7 juillet 1967 DISPARUE : 27 SEPTEMBRE 1963 De : Québec, QC Dossier : 2006-145196</small>	 SÉBASTIEN MÉTIVIER <small>Né : 8 décembre 1985 DISPARUE : 1 NOVEMBRE 1964 De : Montréal, QC Dossier : 52-8411-1045</small>
 CLIFFORD SHERWOOD <small>Né : 25 mars 1943 DISPARUE : 21 OCTOBRE 1954 De : Verdun, QC Dossier : 28-000522-011</small>	 MÉLINA MARTIN <small>Née : 12 janvier 1992 DISPARUE : 6 NOVEMBRE 2005 De : Farnham, QC Dossier : 097-950125-001</small>	 DAVID FORTIN <small>Né : 9 juin 1994 DISPARUE : 10 FÉVRIER 2009 De : Alma, QC Dossier : 252-090210-013</small>	 MAISY ODJICK <small>Née : 8 novembre 1991 DISPARUE : 6 SEPTEMBRE 2008 De : Maniwaki, QC Dossier : 135-080809-003</small>
 SHANNON ALEXANDER <small>Née : 29 mars 1991 DISPARUE : 6 SEPTEMBRE 2008 De : Maniwaki, QC Dossier : 135-080910-003</small>	 DANIELLE BOISVERT <small>Née : 29 janvier 1961 DISPARUE : 6 NOVEMBRE 1979 De : Montréal, QC Dossier : 245-797707-045</small>	 MÉLANIE TEMPERTON <small>Née : 9 avril 1968 DISPARUE : 21 SEPTEMBRE 1988 De : Matrouche, QC Dossier : 171-930623-001</small>	 MARILYN BERGERON <small>Née : 21 décembre 1983 DISPARUE : 17 FÉVRIER 2008 De : Québec, QC Dossier : 2008-18087</small>

© 2008 RÉSEAU ENFANTS-RETOUR | TOUS DROITS RÉSERVÉS
ORGANISME DE BIENFAISANCE CARITATIVE À L'ONNE-SHÉRIE ARGO



réseau
enfants-retour
Gardez l'espoir en vie



missing children's
network
Keeping hope alive



Quelqu'un est porté disparu.
Peut-être que cet enfant était l'ami d'un ami?
Peut-être le connaissais-tu?
Mais si cet enfant était ton frère ou ta sœur?

Avant-propos

Depuis 1985, Réseau Enfants-Retour soutient les familles qui traversent le pire cauchemar que puisse vivre un parent. La vie de ces familles éclate en mille morceaux et chaque minute compte alors qu'elles cherchent désespérément à retrouver leur enfant sain et sauf. Nous ne pouvons qu'imaginer l'ampleur de leur angoisse et l'immense chagrin qui emplit leur cœur et nous pensons à ces parents, tandis que nous prions pour le retour de l'enfant.

Mais qu'advient-il des victimes silencieuses de tout ceci? Qu'arrive-t-il aux frères et aux sœurs de l'enfant disparu? Cette perte les fait souffrir eux aussi, car leur vie est touchée de manière inexplicable et les habitudes familiales sont changées à jamais.



Ce guide, un vrai travail d'amour, a été conçu pour ces enfants, pour qu'ils sachent qu'ils ne sont pas seuls dans ce voyage, pour leur donner une voix, reconnaître leurs peurs, leurs doutes, leurs insécurités, mais surtout pour leur démontrer qu'ils comptent et qu'on ne les oublie pas.

Nous sommes touchés par le courage et la force des frères et sœurs qui ont traversé ce cauchemar et y ont survécu. Nous les remercions de nous avoir accueillis dans leur vie pour partager leur expérience avec nous lors de la création de ce guide. Ces rencontres nous ont permis de constater la profondeur de leur tristesse, d'être témoins des difficultés qu'ils ont à s'adapter à l'absence de leur frère ou sœur et de ressentir leur espoir en l'avenir. Leurs pensées, réflexions et la sagesse de leurs paroles sauront sûrement réconforter tous les frères et sœurs dont l'univers pourrait un jour être perturbé, comme le fut le leur, au moment où disparaissait le frère ou la sœur qu'ils aimaient. Ils ont survécu, et grâce à leurs poignants témoignages, d'autres survivront aussi.

Ce guide est pour eux, avec amour et gratitude... Nous sommes à jamais reconnaissants!

Pina Arcamone
Directrice générale
Réseau Enfants-Retour

Message aux frères et sœurs

Il semble insupportable et pratiquement inconcevable de même penser qu'une personne que vous aimez pourrait disparaître.

Dans la vie, lorsque frappe la tragédie, toute la famille en a le cœur brisé et il ne fait pas l'ombre d'un doute que tout le monde est affecté. Ce qui était auparavant un tout devient maintenant incomplet; la famille doit désormais s'adapter à l'absence d'un de ses membres.

La disparition d'un être cher est l'une des expériences les plus atroces que puisse vivre une famille. Lors d'une telle situation, il y a trop de questions et si peu de réponses, et ces réponses peuvent engendrer, chez plusieurs, la confusion, la colère et le sentiment d'avoir été trahis. Il ne fait aucun doute que la disparition d'un membre de la famille a un impact direct sur chacun des membres de la famille. Toutefois, ce guide vise tout particulièrement ceux et celles qui ont perdu un frère ou une sœur.

Il a pour objectif d'offrir aux frères et aux sœurs d'enfants disparus un outil utile qui leur fournira des stratégies pour faire face à la tragédie et des manières de gérer le stress, tout en leur permettant de mieux comprendre la situation. Mais ce qui importe encore plus, c'est qu'il s'agit d'un outil éducatif qui comporte une approche thérapeutique et personnalisée.

Mon intention est que ces frères et sœurs aient une place bien à eux dans ce guide pour y exprimer leurs émotions et leurs peurs et ainsi partager leurs espoirs et rêves pour l'avenir. En brisant les barrières de l'isolement et en soulageant les sentiments de culpabilité, le message le plus important que j'aimerais vous donner est que vous, comme frère ou sœur, êtes important.

Joanne Maria Lopez
Étudiante à l'Université Concordia



Introduction

La situation que tu traverses peut sembler irréaliste. En fait, tu as peut-être l'impression de vivre un cauchemar. Sur une base régulière, tes émotions peuvent être contradictoires. Certains jours, tu sembles pouvoir fonctionner alors qu'à d'autres moments, il t'est très difficile de le faire normalement.

La vie semble si injuste et les mots ne peuvent décrire l'ampleur et la profondeur de tes émotions. Toutefois, ce guide a été écrit pour offrir réconfort, inspiration et force aux nombreux frères et sœurs qui souffrent.

Tu peux un jour te réveiller et te demander : *comment cela a-t-il pu m'arriver? Y a-t-il quelque chose que j'aurais pu ou dû faire? Je connais ma sœur/mon frère... Ça n'a aucun sens. Il/elle me manque tellement. Je m'ennuie de son sourire, de son rire, de sa présence. J'ai l'impression de ne pas pouvoir continuer.*

Tu vis peut-être plusieurs émotions et elles peuvent varier sur une base régulière. Elles peuvent être :

LA COLÈRE

Il est fréquent de ressentir de la colère. Tu vis peut-être de la rage face à toute la situation. Peut-être en veux-tu à tes parents ou à ton frère ou ta sœur. Peut-être que la manière dont la situation est gérée te frustrer. Tu es peut-être furieux envers le monde entier.

LA CULPABILITÉ

La culpabilité est également fréquente. Peut-être te sens-tu coupable, ou même directement responsable de la disparition de ton frère ou ta sœur. Tu te demandes si tu aurais pu faire quelque chose pour l'empêcher. Tu te blâmes peut-être de ne pas avoir vu les signes avant-coureurs plus tôt. Et même si tu te rends compte que ces émotions sont souvent irrationnelles, tu ne peux pas t'empêcher de penser que c'est un peu ta faute.

LA DOULEUR

Il est très difficile de composer avec le sentiment de trahison, car tu penses peut-être que tout ceci aurait pu être fait pour te faire du mal. La douleur est une sensation qui te tenaille et qui semble ne jamais vouloir partir.

LE DÉSESPOIR

À cette étape, tu recherches les réponses dont tu as besoin pour donner un sens à la situation.

LA PARANOÏA

Peut-être adoptes-tu des comportements répétitifs, par exemple, regarder par la fenêtre ou t'assurer que le téléphone fonctionne pour que tu puisses être le premier à recevoir des nouvelles.

Le deuil, une expérience personnelle

En ce moment, il est peut-être impensable d'accepter la situation. Tu sens parfois que tout ça est surréel, alors qu'à d'autres moments, tu ne veux que t'échapper du monde.

Le monde semble injuste.

LA PERTE D'UN ÊTRE CHER EST TRAUMATISANTE.

Il n'y a pas de temps limite pour faire son deuil.

Elisabeth Kübler-Ross divise le processus de deuil en cinq étapes. Lorsque nous perdons un être cher ou vivons une situation difficile, nous traversons cinq « étapes émotionnelles ». Les étapes n'apparaissent pas nécessairement dans l'ordre, et il est normal de ressentir certaines émotions à différents moments.

Faire face à une perte est une expérience personnelle très difficile, et personne ne peut comprendre ce que tu ressens. Toutefois, ton entourage peut être présent pour toi et t'aider à traverser ce processus. La meilleure chose que tu puisses faire est de te permettre de vivre ton deuil. Y résister va prolonger le processus de guérison.

CHOC ET DÉNI :

« JE NE PEUX PAS CROIRE QUE ÇA M'ARRIVE À MOI. »

COLÈRE :

« TOUT ÇA EST MA FAUTE. » OU « TOUT ÇA EST LEUR FAUTE. »

MARCHANDAGE :

« SVP, DONNEZ-MOI UNE AUTRE CHANCE ET JE PROMETS D'ÊTRE
UNE MEILLEURE PERSONNE. »

DÉPRESSION :

« JE ME SENS SI VIDE
EN DEDANS. »

ACCEPTATION :

« JE NE PEUX PAS CHANGER CE QUI EST ARRIVÉ. JE SUIS EN PAIX
AVEC MOI ET LA SITUATION. »

CHOC ET DÉNI

Ce stade du deuil est habituellement le premier, alors qu'on a peine à croire à la situation. Cet aspect, le déni, correspond au refus d'accepter la situation comme une réalité. On tend à réprimer ses émotions, ce qui peut entraîner de l'isolement et du repli sur soi.

COLÈRE

Ce stade du deuil est souvent le plus destructeur. C'est celui de la colère intérieure et du ressentiment, envers soi ou envers les autres. Ici, on ressent que quelqu'un doit être blâmé pour la situation tout entière.

MARCHANDAGE

Ce stade est celui du compromis. Qu'il soit avec vous-même, avec Dieu ou une force supérieure, on recherche une manière de se sortir de la situation en promettant quelque chose en échange. Par exemple : « Si vous ramenez ma sœur, je promets de ne plus mentir. » Plusieurs se tournent vers la prière et la méditation pour s'adapter à la situation.

DÉPRESSION

À ce stade, on ressent une intense tristesse. Cette tristesse se vit comme la pire sensation de vide au monde. Peut-être te sens-tu seul, désespéré et perdu? La dépression s'avère souvent un sentiment qui isole, car on tend à vouloir être seul et à ne pas aimer la compagnie d'autrui. Cette émotion est tout à fait normale dans plusieurs circonstances. Toutefois, une dépression qui se prolonge peut être néfaste et il est conseillé de demander une aide professionnelle.

ACCEPTATION

Cela peut prendre du temps avant d'atteindre ce stade, mais lorsqu'on l'atteint, c'est l'étape la plus gratifiante et la plus satisfaisante. À ce point-ci, on accepte enfin ce qui est arrivé. On peut accepter la situation et affirmer être en paix. Que l'on ait eu ou non le contrôle sur ce qui s'est passé, c'est arrivé et l'on peut en apprendre quelque chose. Certains suggéreront qu'il est impossible d'accepter pleinement la perte d'un être cher; il est toutefois possible de gérer positivement ses émotions et la réalité de sa vie.

TOUT LE MONDE TRAVERSE LE DEUIL ET TROUVE LA GUÉRISON À SON PROPRE RYTHME. LE DEUIL N'A PAS DE LIMITE DE TEMPS.

« Quand le cœur est prêt, alors suivra le processus de guérison. »

JOANNE MARIA LOPEZ

CONFUSION
ANGOISSE
TRISTESSE
VIDE
ISOLEMENT/SOLITUDE
PERTE
DÉSESPOIR
ANXIÉTÉ
ABANDON
RESSENTIMENT
CHAGRIN
INCRÉDULITÉ
ÉPUISEMENT
AMBIGUÏTÉ
PEUR
TORTURÉ
STRESSÉ
DÉSESPÉRÉ
HOSTILE
BLESSÉ
CONFUS
MÉPRIS
FRUSTRATION
DÉNI



Méthodes d'adaptation

Tes parents ont changé. En fait, la dynamique entière de la famille a été complètement bouleversée. Peut-être sens-tu que tu n'as même pas le temps de faire ton deuil ou de ressentir quoi que ce soit.

Peut-être penses-tu que tu dois porter ce fardeau pour alléger le stress de tes parents. Tu sens que tu dois être fort pour papa et maman... en tout temps. Ce sentiment de porter toute cette responsabilité supplémentaire, c'est tout simplement trop.

Il est tout à fait normal de vouloir être fort pour tes parents, mais tu dois quand même comprendre que tu es aussi humain. Tu dois également te concentrer sur toi. Être conscient que tu as des besoins et en exprimer quelques-uns peut beaucoup t'aider.

« Les familles réagissent souvent en ressentant du désespoir, car elles ont connu la personne dans la pleine richesse de sa personnalité. »

MARIANNE DICKERMAN CALDWELL

Il est également fréquent que les frères et sœurs se sentent exclus. Les proches et les amis te demandent souvent comment vont tes parents, sans nécessairement s'informer de toi. Bref, les mots peuvent ne pas suffire pour décrire comment tu te sens. Quoiqu'il n'existe peut-être pas de manière précise de changer tes sentiments, il est possible de gérer la façon dont tu t'y adaptes. Pas besoin de t'abaisser ou de te replier sur toi-même. Tu es toujours important pour ta famille, et il est acceptable d'exprimer et de partager tes émotions.

En fait, tu dois exprimer tes sentiments. Il arrive souvent que de parler de ses émotions avec des adultes et amis sur qui l'on peut compter fasse toute la différence. Si tu es plus réservé et préfères ne pas parler de ta situation, peut-être pourrais-tu t'exprimer autrement?

Parfois, tu aimerais peut-être qu'on te laisse tranquille. Ceci est tout à fait normal. Par ailleurs, quand tu sens que tu es prêt à t'entourer de personnes de confiance, cela peut en valoir la peine. Parfois, c'est la compagnie d'autrui qui permet de se remonter le moral.

**ENTOURE-TOI DE BONS AMIS ET N'AIE PAS
PEUR DE T'AMUSER.**

ACCEPTTE TES SENTIMENTS.

PRENDS SOIN DE TOI.

**FAIS CE QUE TU AS À FAIRE
DANS UNE JOURNÉE NORMALE.**

**PRENDS DU TEMPS AVEC TES AMIS -
LES AMIS SONT D'UN PUISSANT SOUTIEN.**

Se parler de manière positive

Il est clairement difficile d'être positif dans une telle situation. En fait, il ne te vient probablement même pas à l'esprit d'être positif. Pourtant, des études démontrent que la pensée positive est efficace, et peut, de plusieurs façons, être bonne pour la santé.

Selon la Clinique Mayo¹, la pensée positive peut avoir les effets suivants :

- Allonger l'espérance de vie;
- Réduire le taux de dépression;
- Réduire les niveaux de stress;
- Augmenter la résistance au rhume;
- Améliorer le bien-être psychologique et physique;
- Réduire les risques de décès par maladies cardiovasculaires;
- Améliorer la faculté d'adaptation aux épreuves et aux périodes de stress.

La pensée positive commence par un discours intérieur positif.

Voici un exemple où l'on remplace des énoncés négatifs par des énoncés positifs :

DISCOURS NÉGATIF	DISCOURS POSITIF
JE NE SUIS PAS CAPABLE.	JE VAIS M'EN SORTIR.
JE ME SENS SEUL.	JE VAIS M'OUVRIR AUX AUTRES.
C'EST IMPOSSIBLE DE S'EN SORTIR.	JE VAIS ESSAYER DE TROUVER UNE MANIÈRE DE M'EN SORTIR.
JE DÉTESTE CETTE JOURNÉE.	DEMAIN SERA UNE MEILLEURE JOURNÉE.
PERSONNE NE ME COMPREND.	JE VAIS FAIRE DE MON MIEUX POUR ACCUEILLIR LES AUTRES ET MIEUX COMMUNIQUER.
J'EN AI ASSEZ DE TOUT CE DISCOURS NÉGATIF ET DE TOUT CE QUI VIENT AVEC.	JE VAIS CONTINUER À FAIRE DES AFFIRMATIONS POSITIVES ET À M'ATTENDRE À DES RÉSULTATS POSITIFS.

« L'espoir est comme le soleil qui, lorsque l'on chemine vers lui, projette derrière nous l'ombre de notre fardeau. »

SAMUEL SMILES

¹ La Clinique Mayo est un établissement de soins et un centre de recherche universitaire américain de réputation internationale. La clinique est située dans la ville de Rochester, au Minnesota.

Être positif... Ça commence avec toi.

Ex. : Aujourd'hui sera une belle journée pour moi et ma famille.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Aujourd'hui, j'ai de la gratitude pour...

Ex. : Mes amis qui sont là pour moi lorsque j'en ai besoin.

1 _____

2 _____

3 _____

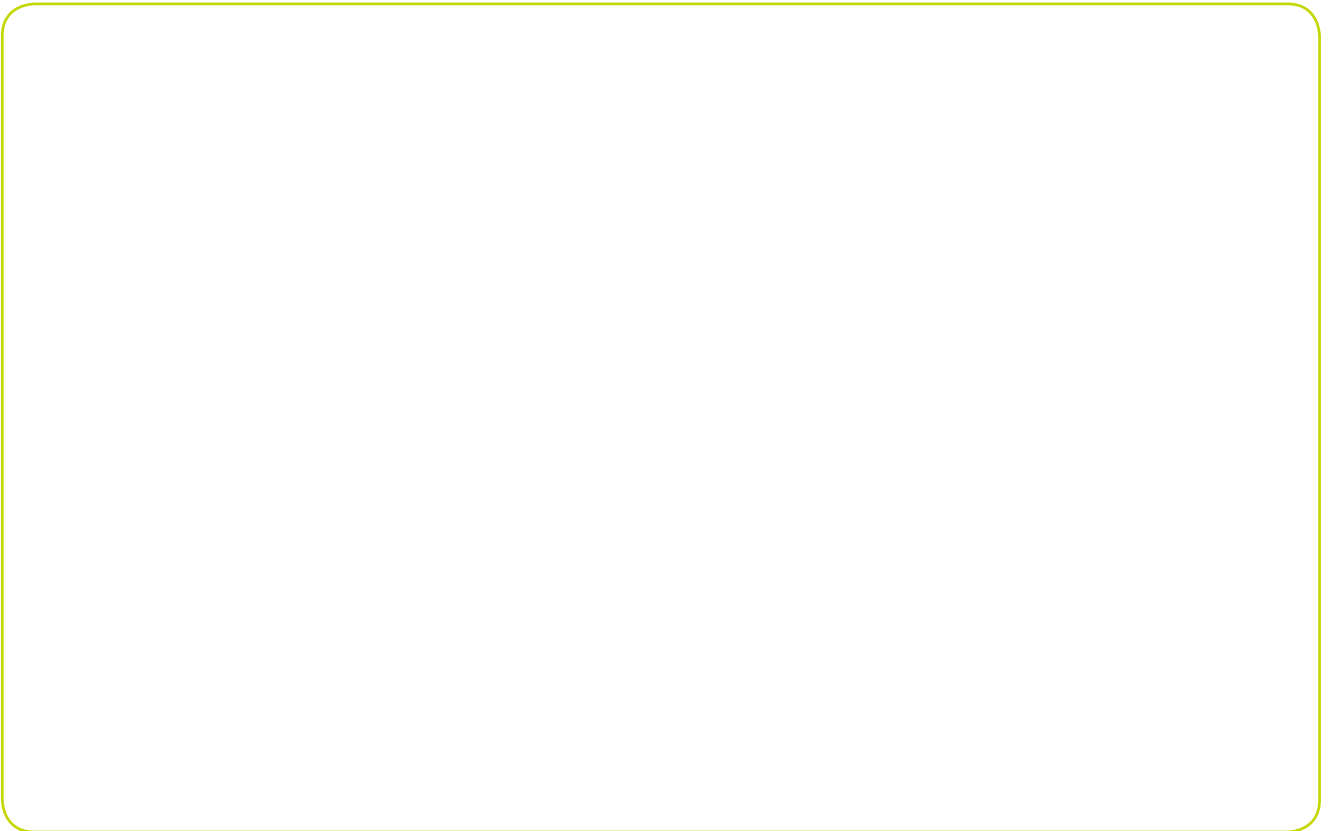
4 _____

5 _____

6 _____

IL EST IMPORTANT D'AVOIR DE LA GRATITUDE. RECONNAÎTRE CE QU'IL Y A DE BON DANS TA VIE TE PERMET DE TE CONCENTRER SUR SES ASPECTS POSITIFS.

Espace pour ma réflexion



Témoignage d'Adolphe Carrier

FRÈRE DE DIANE CARRIER

PORTÉE DISPARUE DE LA VILLE DE QUÉBEC, LE 27 SEPTEMBRE 1963

Adolphe Carrier n'avait que sept ans quand sa petite sœur Diane Carrier, six ans, a disparu le 27 septembre 1963. Ce jour-là, elle s'est rendue au parc du quartier pour aller le chercher pour le souper. Il est revenu à la maison sans la croiser et Diane n'a jamais été revue depuis.

Plus de 50 ans plus tard, Adolphe Carrier éprouve toujours de la culpabilité. L'aspect qui le frustre le plus est le manque d'information. « On n'a rien. Même pas de vêtements. Rien, rien, rien. Même le dossier de police a été perdu. »

Adolphe Carrier considère qu'à cette époque, il n'y avait pas assez de ressources disponibles. La seule organisation qui l'a vraiment beaucoup aidé est Réseau Enfants-Retour. Il éprouve encore énormément de gratitude pour tous les efforts de l'équipe et son soutien continu.

Après avoir cherché sa sœur pendant 50 ans, son message pour les frères et sœurs d'enfants disparus est le suivant : « Gardez espoir ». Il répète aussi de ne pas avoir peur de demander de l'aide, même si ce n'est pas toujours facile.



« Le héros a ceci de spécial que même s'il ne semble pas y avoir de lumière au bout du tunnel, il continuera de chercher; il continuera d'essayer de faire le bien et de compenser le passé – tout simplement parce que c'est ce qu'il est. »

JOSS WHEDON

Insérer une photo ou faire un dessin de quelqu'un qui vous inspire la force.

« Guérir prend du courage, et nous avons tous du courage, même si nous devons creuser un peu plus. »

TORI AMOS

L'histoire de David Fortin

PORTÉ DISPARU D'ALMA, LE 10 FÉVRIER 2009

Le 10 février 2009, le jeune David Fortin, alors âgé de 14 ans, quittait sa maison d'Alma peu avant 8 h pour aller prendre son autobus scolaire. L'adolescent n'est pas monté à bord et ne s'est pas rendu à l'école ce jour-là. Il n'a jamais été revu depuis.

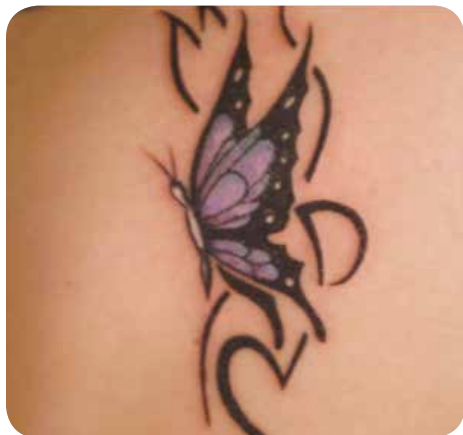
Réseau Enfants-Retour a souligné le 5^e anniversaire de la disparition du jeune David Fortin en dévoilant son nouveau programme de prévention pour les élèves du secondaire. R.E.S.T.E.R. (Respect, Espoir, Soutien et Toi = Résultat) est un atelier interactif d'une heure conçu pour aider les élèves à reconnaître et à éviter les risques potentiels et à les outiller pour qu'ils fassent des choix plus judicieux, tant sur Internet que dans la vie de tous les jours.

Le chagrin est toujours bien présent pour la famille Fortin-Lachance, mais elle garde toujours espoir. « Les cinq dernières années sans David ont été longues et pénibles pour notre famille. Heureusement que nous pouvons compter sur le soutien de plusieurs personnes, incluant l'équipe de Réseau Enfants-Retour qui nous aide dans nos recherches depuis le tout début », a affirmé Caroline Lachance, la mère de David. « Je suis très touchée de voir que David a laissé sa marque sur ce nouveau programme de prévention. C'est réconfortant de savoir que mon fils n'a pas été oublié. Si le programme permet de prévenir une seule autre histoire comme celle de David, ce sera un baume au cœur pour ma famille et moi. »



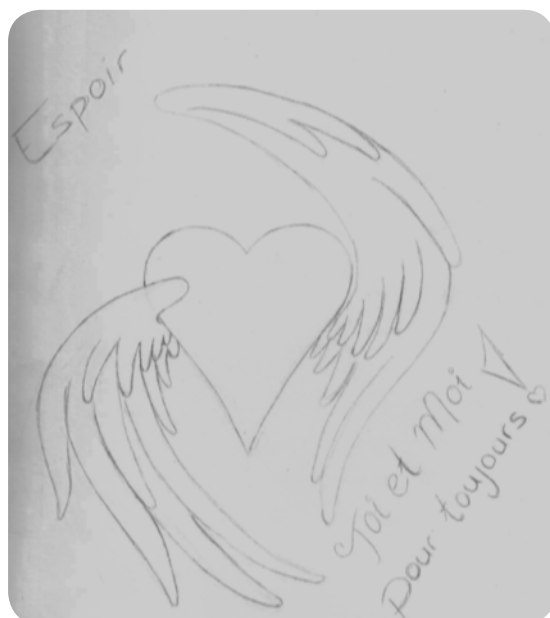
Parfois, les mots ne suffisent pas...

Marjorie, la sœur de David, exprime par l'art son désir de revoir son frère.
Voici les tatouages de Marjorie à la mémoire de son frère.



« Il signifie la liberté de voler comme un papillon, les lettres M et D ainsi qu'un cœur à demi formé pour signifier le cœur brisé de Marjorie. »

CAROLINE LACHANCE (MÈRE DE DAVID FORTIN)



Lettre ouverte à ma sœur Marilyn

Marilyn Bergeron

PORTÉE DISPARUE DE LA VILLE DE QUÉBEC, LE 17 FÉVRIER 2008

Chère Marilyn,

Depuis aujourd'hui cinq ans, tu ne fais plus partie de ma vie. Je souhaite qu'il s'agisse d'un choix personnel, mais le doute et l'angoisse m'assaillent.

Jamais tu ne m'as laissée sans nouvelles. Que t'est-il arrivé?

La réalité de ta disparition s'est installée dans ma vie de tous les jours, mais il m'est impossible de l'accepter. Je te cherche et continuerai toujours. Je ne peux m'habituer à vivre avec cette inquiétude qui me ronge le cœur, je ne m'habitue pas non plus à ces réponses ou à ce signe de toi qui n'arrivent pas.

Je souhaiterais pouvoir t'exprimer une fois de plus l'amour que je te porte et qui à son tour porte l'espoir, mais les mots me manquent, tout comme toi. Heureusement, il me reste les souvenirs et l'espérance.

J'ai des rêves qui sont légers comme des ailes, qui me laissent leur joie au cœur, en souvenir, qui s'envolent toujours pour toujours revenir, j'ai des rêves qui sont comme les hirondelles.

– Albert Lozeau, « Rêves », vers 5-8

Écris-moi si tu peux.

(<http://www.trouvermarilyn.com>)

Ou sache que je ne t'oublie pas.

Ta sœur qui t'aime,

Nathalie xxx



Témoignage de Vera Sarrah Cyr

SŒUR DE YOHANNA CYR

PORTÉE DISPARUE DE SAINT-LAURENT, LE 15 AOÛT 1978

Vera Cyr rêve de rencontrer sa sœur Yohanna, portée disparue depuis le 15 août 1978. Vera se rappelle très bien le soir où sa sœur Mélissa et elle ont appris qu'elles avaient une sœur plus âgée. Elles étaient assises sur le divan et regardaient un film avec leur mère lorsqu'elle a soudainement fondu en larmes. Le film parlait d'un jeune garçon qui était disparu. La mère leur a finalement parlé de Yohanna et de ses efforts continus pour la retrouver.

Vera sent qu'une partie d'elle lui manque et se demande comment serait sa vie si sa sœur était présente. Tout au long de ces années, elle a vécu une gamme d'émotions allant de la tristesse, à la haine, à la rage. Elle garde espoir qu'un jour, la famille saura ce qui est arrivé à Yohanna. Elle veut que sa sœur sache que, bien qu'elle ne l'ait jamais rencontrée, elle l'aime énormément et qu'elle lui manque.

Aujourd'hui, la musique joue un rôle important dans la vie de Vera. Elle s'exprime en chantant et en composant des chansons. Elle se sent vivante lorsqu'elle est devant une foule et elle en profite toujours pour dédier une ou deux chansons à sa sœur.

Le message de Vera est simple... Ne jamais perdre espoir! Parlez de votre frère ou sœur disparu(e) avec ceux que vous aimez; gardez leur souvenir en vie en partageant les moments spéciaux que vous avez vécus et n'ayez pas peur de vivre pleinement vos émotions.



Témoignage de Louise Chaput

SŒUR DE JACQUES CHAPUT

PORTÉ DISPARU DE TROIS-RIVIÈRES, LE 15 OCTOBRE 1977

Le 15 octobre 1977, Louise se trouvait chez une amie lorsqu'elle a reçu un appel de sa mère très inquiète lui disant que son frère Jacques n'était pas revenu à la maison. Elle n'a pas pensé à la possibilité d'une disparition, assumant que son frère avait tout simplement oublié d'appeler leur mère. Les minutes, les heures et les jours se sont écoulés. Personne, même pas ses amis, ne semblait savoir où il se trouvait. Louise était la personne la plus proche de son frère et elle a été la plus affectée dans la famille.

Trente-neuf ans plus tard, elle continue de ressentir de l'isolement, de la colère et de la culpabilité. Bien que ces sentiments soient moins intenses qu'il y a trente-neuf ans, Louise nous explique comment elle continue de se sentir coupable et de se blâmer. Elle ne peut s'empêcher de penser que si elle était restée à la maison ce soir-là, rien de tout cela ne serait arrivé et que Jacques aurait été en sécurité. Louise souffre encore beaucoup de cet incident; elle estime également qu'on a pris trop peu de mesures pour le retrouver. Les choses étaient différentes en 1977. La famille a supposé qu'il avait fugué et a attendu six mois avant de communiquer avec la police. C'est aussi l'un de ses plus grands regrets.

Aujourd'hui, Louise exprime sa grande gratitude à Réseau Enfants-Retour, car même des dizaines d'années après sa disparition, ils ont de nouveau activé son dossier et aidé à créer un vieillissement de photo. À elle seule, cette photo a su donner à Louise l'inspiration et le soutien qui lui avaient manqué il y a tant d'années. Bien que beaucoup de questions demeurent sans réponses, Réseau Enfants-Retour a aidé Louise à retrouver une plus grande paix intérieure. Le fait que les membres de l'équipe soient toujours disponibles et prêts à écouter sans juger a surpassé ses attentes. Elle encourage tous ceux qui se retrouvent dans une situation similaire à partager leur histoire. Ce n'est peut-être pas facile, mais cela brise l'isolement. La spiritualité et la méditation sont aussi des moyens de conserver sa santé. Louise souhaite dire à son frère Jacques qu'elle l'aime et qu'il fera toujours partie intégrante de sa vie.



Se pardonner à soi-même

Le désespoir et la colère amènent la plupart des gens à chercher quelqu'un à blâmer. Que l'on blâme les autres ou que l'on prenne le blâme, il arrive que même le blâme n'arrive pas à justifier ce que l'on ressent. La rage et la douleur sont le reflet des émotions que tu portes peut-être en toi. Lorsque tu prends le blâme pour ce qui est arrivé, tu prends la responsabilité de la situation, ce qui peut être très accablant.

Le pardon ne t'est peut-être même pas venu à l'esprit et peut-être n'es-tu pas encore prêt à pardonner aux autres. Il est peut-être difficile de pardonner, mais cela est possible avec le temps. La clé du pardon, c'est le sentiment de libération qu'il procure. Lorsque tu pardonnes, tu te libères de ce lourd bagage, tu acceptes les autres et tu t'acceptes toi-même. Se pardonner à soi-même n'arrive pas d'un seul coup, c'est un processus qui demande de la force et du courage. Souviens-toi que tu ne peux pas changer le passé, mais que tu peux changer ton avenir.

Tout le monde a sa propre idée du pardon et, ultimement, c'est ce qui nous amène à retrouver la paix avec autrui et avec soi-même. Tu possèdes de nombreuses qualités et caractéristiques qui font de toi qui tu es et le seul fait de les reconnaître t'amène vers le pardon et la paix.

ÉCRIS CINQ QUALITÉS QUE TU AIMES CHEZ TOI :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

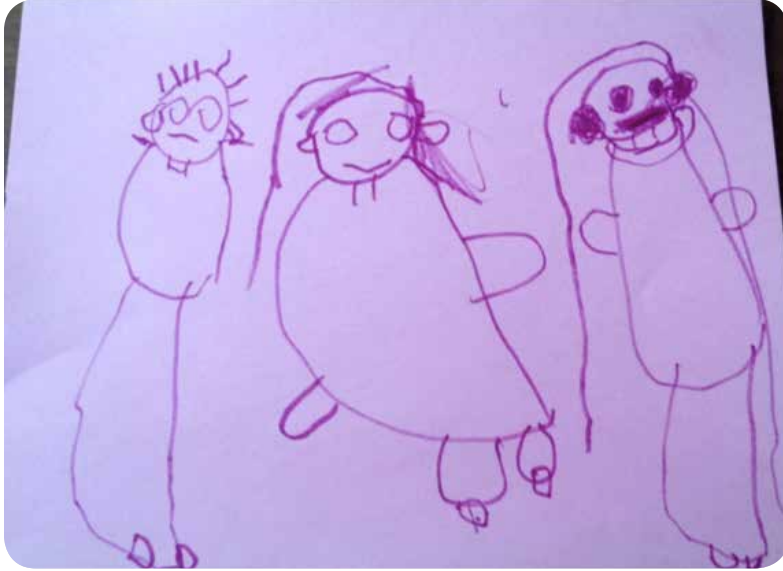
DEMANDE À UN AMI D'ÉCRIRE CINQ QUALITÉS QU'IL APPRÉCIE CHEZ TOI :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

POURQUOI TE PARDONNES-TU?

Ma famille

RACHEL ANGELYN LOPEZ
ÂGÉE DE 3 ANS



Message aux parents

Pour soutenir vos enfants

La présente section du guide est dédiée aux parents qui ont perdu un de leurs enfants. Souvent, les parents ne savent trop comment gérer la situation ou leurs émotions, ni celles de leurs enfants.

Il est difficile de deviner ce que vit votre enfant, car les enfants n'expriment pas toujours ce qu'ils ressentent. L'enfant peut parfois sentir que les autres l'obligent à bien se comporter, de manière à prendre soin de ses parents. Il arrive même parfois qu'il prenne le rôle de son frère ou de sa sœur disparu(e). Les enfants observent également la dynamique entre le père et la mère et trouvent le moyen de prendre le blâme sur leurs épaules. La disparition d'un enfant est une épreuve difficile pour toute la famille et tous ses membres en sont affectés émotionnellement et/ou physiquement. L'objectif de ce guide vise à réduire les sentiments d'isolement pour les frères et sœurs d'enfants disparus. Ces sentiments peuvent être présents en raison d'un manque de soutien et d'attention.

Les enfants qui restent ont de nombreux besoins qui ne sont pas comblés. Pensons au manque d'attention ou d'implication, où l'enfant se sent émotionnellement exclu et abandonné. Ceci peut l'entraîner à s'isoler de la famille ou encore, à se comporter de manière à attirer l'attention. Pour les parents de très jeunes enfants (un à trois ans), il importe de noter que ces enfants sont trop jeunes pour comprendre ce qui est arrivé à leur grand frère ou à leur grande sœur. Par ailleurs, le bambin réagira davantage à son environnement qu'à la disparition comme telle. Les enfants plus âgés s'exprimeront la plupart du temps dans leurs propres mots ou par des jeux faisant appel à l'imaginaire. Les parents devraient demander de l'aide professionnelle si leur enfant refuse de parler ou de jouer, car il peut s'agir là d'un signal d'alarme. La structure émotionnelle et physique est nécessaire pour les enfants. Il est important que vous communiquiez vos sentiments à votre enfant, car cela mettra vos comportements en contexte. L'enfant comprendra mieux la situation ainsi que ses propres sentiments.

Voici des manières de soutenir votre enfant :

- Impliquez votre enfant et tenez-le au courant des progrès de l'enquête;
- Si vous considérez avoir besoin de plus de soutien, demandez une aide professionnelle ou parlez-en à un ami;
- Comprenez bien que les façons de gérer la situation peuvent différer, légèrement ou de façon importante;
- Soyez conscient du fait que l'identité de votre famille n'est pas seulement « la famille d'une personne disparue », que vous avez tous une vie où vous pouvez réaliser autre chose;
- Prenez du temps seul et de qualité avec votre enfant;
- Encouragez votre enfant à poursuivre ses activités et ses passe-temps habituels;
- Souvenez-vous de prendre soin de vous afin d'avoir la force de poursuivre les recherches et de motiver les autres à vous aider.

Remerciements

Durant l'été 2013, j'ignorais complètement où j'allais faire mon stage, un élément nécessaire à l'obtention de mon diplôme. Avec le recul, je vois maintenant comment tout s'est parfaitement synchronisé. C'est pourquoi j'aimerais avant tout remercier Dieu de m'avoir donné l'occasion de contribuer à faire changer les choses, ici, au Réseau Enfants-Retour. J'aimerais remercier également les familles et les courageux frères et sœurs d'enfants disparus qui ont pris le temps de partager leur histoire, revivant certains souvenirs douloureux. Les mots ne suffisent pas pour exprimer toute ma gratitude pour leur temps et leur introspection, tout au cours de ce projet.

De plus, j'aimerais remercier l'équipe du Réseau Enfants-Retour : Pina Arcamone, Nancy Duncan, Patrick Bergeron, Laura Fiori, Isabel Léger, Heather McLean et Gail Chartier. Chacun d'entre eux a su m'accueillir avec chaleur dans son environnement de travail et a su me soutenir et me guider tout au long de cette expérience. Ils ont toujours bien reçu mes idées et exprimé une véritable compréhension. J'étais réellement heureuse qu'ils aiment le programme que j'ai conçu pour les adolescents en fugue. Le programme R.E.S.T.E.R. a été lancé pour marquer le 5^e anniversaire de la disparition de David Fortin. J'en ai été très honorée. Les membres de l'équipe du Réseau Enfants-Retour sont de vrais héros, ceux qui transigent avec les forces de l'ordre, les agences gouvernementales et les familles anéanties. Ils travaillent tous main dans la main pour trouver les réponses dont ces familles ont tant besoin. La force dont ils font preuve au quotidien fait d'eux une inspiration et un cadeau pour nombre de familles, et je les admirerai pour toujours.

De plus, j'aimerais remercier particulièrement la psychologue Marilou Cournoyer pour les conseils et le temps qu'elle m'a accordés. Sa sagesse est grandement appréciée.

J'aimerais également remercier une autre personne importante pour moi, Diane Demers, de l'Université Concordia. Elle fut ma professeure durant mon stage en relations humaines, et m'a servi de deuxième maman tout au long de cette expérience. Je la remercie pour ses perles de sagesse, son soutien et son empathie. Toutes les deux semaines, on me demandait de soumettre un journal de bord discutant de mon expérience de stage et elle a toujours pris le temps de me donner ses réactions et critiques constructives. Un merci tout spécial à ma classe de stage, où toutes les deux semaines, nous nous réunissions pour partager nos expériences et les réalisations de nos stages. Nous y avons ri et parfois pleuré ensemble et jamais n'ai-je éprouvé autant de gratitude de pouvoir faire partie d'un groupe qui comprenait ce que je traversais, en termes d'émotions et d'attentes.

Finalement, j'aimerais remercier toute ma famille et tous mes amis pour leur soutien constant et leur confiance en moi, particulièrement ma mère et mon père, qui sont à la base de toute ma force. J'aimerais aussi remercier mon cher ami, Christopher Nichilo, qui est un pilier constant dans ma vie.

Je suis à jamais redevable à toutes ces personnes. Je vois la vie différemment, avec plus d'humilité, sachant qu'il y a toujours quelque chose à apprendre des gens autour de soi et de leurs expériences.

Joanne Maria Lopez

Bibliographie

American Psychological Association (2014). Grief: Coping With the Loss of Your Loved One. Consulté sur <http://www.apa.org/helpcenter/grief.aspx>

Bowers, D.T. (2007). A Child is Missing: Providing Support for Families of Missing Children. Consulté sur http://www.missingkids.com/en_US/publications/NC172.pdf

Caldwell, M.D. (n.d). For Families of Missing Persons. Consulté sur <http://www.webhealing.com/gcol5.html>

Canadian Center For Information on Missing Adults (2013). Are You an Extended Family Member or Friend of a Missing Person. Consulté sur <http://missingpersonsinformation.ca/resources/are-you-an-extended-family-member-or-friend-of-a-missing-person/>

Creative Counseling Center, Grief and Loss (2012). Consulté sur <http://creativecounselingcenter.com/grief-loss/>

Goldsmith, B. (2013, November 4). Don't Bury Your Feelings. Consulté sur <http://www.psychologytoday.com/blog/emotional-fitness/201311/dont-bury-your-feelings>

Information for Families and Friends of Missing Persons (n.d). Are You the Parent of a Sibling of a Missing Person? Consulté sur <https://www.missingpersons.gov.au/find-out-more-about-missing-persons/publications>

Mayo Foundation for Medical Education and Research (n.d.). Positive Thinking: Reduce Stress by Eliminating Negative Self-talk. Consulté sur <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>

Riskin, L. 2010. Annual Saltman Lecture: Further Beyond Reason: Emotions, the Core Concerns, and Mindfulness in Negotiation. Nevada Law Journal 10:289-337

Smith, M., & Segal, J. (n.d.). Consulté sur http://www.helpguide.org/mental/grief_loss.htm

Wilmot, William and Hocker, Joyce (2011). Interpersonal Conflict. 9th Edition. McGraw Hill, New York.



**réseau
enfants-retour**
Garder l'espoir en vie

6830, avenue du Parc, bureau 420, Montréal (QC) H3N 1W7
Téléphone : 514 843-4333 Télécopieur : 514 843-8211
reseauenfantsretour.org

