



# FAIRE FACE AU FIL DU TEMPS

Regroupement canadien d'aide aux familles des détenu(e)s  
Box 35040 Kingston ON K7L 5S5  
Service d'information sans frais d'interurbain: 1-877-875-1285  
Courriel: [national@cfcn-rcafd.org](mailto:national@cfcn-rcafd.org)  
Site Web: [www.cfcn-rcafd.org](http://www.cfcn-rcafd.org)

Louise Leonardi  
Directrice Générale  
Margaret Holland  
Coordonnateur de l'Ontario  
Regroupement canadien d'aide aux familles des détenu(e)s  
Dr. Stacey Hannem  
Professeur agrégé, Département de criminologie  
Université Wilfrid Laurier, Brantford, Ontario

## FAIRE FACE AU FIL DU TEMPS - INTRODUCTION

*Je me sens comme Alice au Pays des Merveilles: je suis tombé dans un endroit que je ne connais pas, où les mots sont tous différents, où je ne sais pas ce qui est vrai, ce qui n'est pas vrai, ou à qui faire confiance, ou à ne pas faire confiance. J'essaie de savoir si je ne connaissais pas mon fils, ou si, en effet, je le connaissais. Je suis tout simplement confus. Je me sens complètement navré. Je me sens dans le désespoir de la perte de la vie de sa victime. Je me sens exactement comme ... personne dans notre famille n'a jamais blessé personne et maintenant tout d'un coup quelqu'un est mort. Je suis absolument estomaqué.*

**Est-ce que vous ressentez cela? Que vous êtes tombé par le trou de lapin dans un monde nouveau, différent et difficile à comprendre? Que vous vous sentez choqué, abasourdi et estomaqué?**

**Le système de justice canadien est très difficile à comprendre et très complexe, et il peut être intimidant. Le libellé correctionnel, les différents tribunaux avec leurs propres règles et procédures, et les systèmes correctionnels provinciaux et fédéraux peuvent tous être nouveaux et écrasants. Comment les comprendre? Comment faire face au jour le jour, et qui peut vous aider quand vous confrontez de nouveaux problèmes?**

*Nous sentons les douleurs de l'emprisonnement, mais sans les barres.*

*Et c'est difficile, car on ne peut pas en parler à n'importe qui parce qu'il y a une stigmatisation, vous comprenez? Je me sens, même avec toutes les dates d'audience, que je suis coupable par association.*

*Tout à coup vous êtes seul. Tout à coup, vous essayez de trouver assez d'argent pour vivre. Tout à coup, avec tout ce qui est arrivé ... vous êtes totalement excommunié par tout le monde.*

*Je sens que je ne peux pas aller de l'avant avec ma vie. Je suis toujours en attente ... J'attends de savoir ce qui va se passer avec elle et ... le résultat me permet de connaître la prochaine étape de ma vie, si je déménage à l'endroit où elle va être incarcérée, si je vais avoir la garde de mes petits-enfants, ma carrière ... si j'avance avec mes objectifs de carrière que j'avais initialement prévu ou si je dois les changer ... et je n'en sais rien. En ce qui concerne mon état mental, c'est difficile. J'essaie de ne pas trop y penser parce que c'est trop, parce que ... nous ne savons rien ... je suis dans les limbes. Ma vie entière est dans les limbes, en ce moment.*

**Le Regroupement Canadien d'Aide aux Familles des Détenu(e)s (RCAFD) a mené des recherches sur «Les effets sur la santé mentale de la criminalité sur la famille» afin d'apprendre comment les familles partout au Canada font face au fait d'avoir un membre de la famille dans le système de justice pénale. Les familles ont fait preuve d'une force personnelle exceptionnelle, car ils ont partagé leurs stratégies d'adaptation et comment ils ont géré leurs circonstances particulières. Cette brochure offre des suggestions et des idées (*en italique*) qui viennent de ces familles. Peut-être ces expériences vous offriront un peu de réconfort, d'espoir et même des idées qui pourront vous aider durant votre parcours.**

## FAIRE FACE AU FIL DU TEMPS - LA RÉSILIENCE

*Eh bien, je veux dire, c'est très, très difficile. Même si quelqu'un fait quelque chose de mal, ça ne veut pas dire qu'on cesse de l'aimer. Vous ne pouvez pas vous forcer d'arrêter d'aimer une personne, peu importe ce qu'ils font, quoi que bon ou mauvais. Donc, comme leur voyage s'intensifie, vous êtes redirigé au long de leur voyage aussi. Et peu importe si c'est bon ou mauvais, vous en faites partie. Donc, cela affecte tous les aspects de votre vie et de toutes les façons.*

**Dans nos recherches sur les familles et comment ils font face aux effets de la criminalité, une chose ressort clairement. Les membres de la famille qui ont une personne qui leur est cher à l'intérieur sont résilients! Ils doivent en apprendre beaucoup, faire face à beaucoup de nouvelles choses, à la peur, à l'inquiétude et aux déceptions, et pourtant ils vont toujours à l'avant dans leur vie. Comment le font-ils cela? En essayant de confronter chaque jour qui vient, et en pensant aux choses qu'ils doivent faire.**

*Il est à environ 700 kilomètres de moi et à cause du travail que j'avais à faire et maintenant que c'est l'hiver, je ne peux pas faire confiance à mon véhicule pour m'apporter si loin. Nous avons tous deux beaucoup discuté et nous avons senti qu'émotivement nous ne pensions pas que d'une courte visite donnerait grand chose. En ce moment, nous pouvons nous parler tous les jours, et nous avons pensé que si je voyage cinq ou six heures pour y passer seulement une heure, et faire cinq ou six heures pour revenir chez moi, ce serait trop stressant pour les deux.*

*Eh bien, tout d'abord, j'ai constaté que je ne pourrais pas résoudre ce problème, que je ne pourrais rien faire de mieux. Elle n'est plus un petit enfant et papa ne peut pas arranger tous les problèmes qui surgissent. Cela a été quelque peu difficile pour moi parce que j'ai toujours été quelqu'un qui était là pour elle.*



*Ne pas attendre - ne pas attendre qu'il sorte, ne pas attendre que les choses changent. Au début, c'est ce que je faisais. J'attendais, je vivais dans les limbes. Je ne savais pas comment les choses allaient se passer. Mais quand j'ai décidé, «Attends un instant, c'est ma vie et je ne vais pas attendre parce que je ne rajeunis pas, je n'ai qu'une seule vie à vivre, c'est tout ce que je connais et je vais la vivre. Je vais rester dans cette relation, mais je vais vivre et ne pas attendre.» Et c'est à ce moment là que ma vie a commencé à changer pour le mieux.*

*Je n'étais pas capable de fonctionner, pas capable de prendre soin ni de moi-même, ni de mon bébé. Et parce que j'étais dans le premier trimestre, si je ne peux pas m'aider, je fais du mal à ce bébé. J'ai donc dû le faire, et je l'ai fait. Je pense souvent à quel point ma situation aurait été mauvaise je n'avais pas été enceinte. Parce que je ne pense pas que j'aurais été en mesure de demander de l'aide, j'aurais probablement juste échappé à ... c'est mon petit garçon qui m'a sauvé la vie.*

Ce qui est derrière nous et ce qui se trouve devant nous sont des petites choses par rapport à ce qui est en nous.

- Ralph Waldo Emerson

*J'ai pensé au suicide souvent, mais ensuite je me suis dit, «Qu'est-ce que mon mari ferait si je n'étais pas là? Il n'aurait personne.» Mais parfois la douleur, la douleur mentale est tellement grande. Ce n'est pas comme un bras cassé, où on prend une pilule et la douleur disparaît.*

*Nous restons positifs et nous ne le laissons pas tomber. Il est notre fils et nous serons là pour lui n'importe la situation.*

*Au téléphone, je ne réagis pas, je ne cri pas et je ne m'énerve pas. Ça arrive généralement après avoir raccroché. Si c'était quelque chose qui était vraiment difficile à en parler, c'est là que je me mettais souvent à pleurer, ou à être bouleversé ou à me mettre en colère, ou autre chose. Mais je ne le fais pas avec elle au téléphone.*

*Toute relation, comme je le dis toujours, est comme un compte bancaire, un compte conjoint. Vous avez tous deux mis des frais en dépôt et parfois la moitié du couple, ou l'ami, devra en retirer plus que l'autre. Mais ça s'équilibre à la toute fin.*

La résilience c'est accepter votre nouvelle réalité, même si elle n'est pas aussi bonne que celle que vous aviez déjà. Vous pouvez vous débattre ou même crier pour ce que vous avez perdu, ou vous pouvez l'accepter et essayer de mettre sur pied quelque chose de bien.

- Elizabeth Edwards

*Notre société nous juge tellement, elle ne comprend pas que les gens peuvent faire de très mauvais choix, mais cela ne veut pas dire que ce sont de mauvaises gens. Nous détestons ce qu'a fait notre fils, mais nous l'aimons et ce n'est pas tout ce qu'il est comme personne. Mais souvent nous ne tenons pas compte que les gens peuvent changer leur vie - et historiquement la plupart le font!*

## FAIRE FACE AU FIL DU TEMPS – GROUPES DE SOUTIEN

*Je crois que la plus grande difficulté que j'ai rencontré c'est le sentiment d'être tout seul, que personne ne comprendrait. «Crois»: je suppose que c'est le bon mot. Je croyais qu'il n'y avait personne dans ma situation, et que personne ne saurait vraiment, véritablement comprendre pourquoi j'ai pris la décision que j'avais choisie.*

*Ils m'ont absolument sauvé la vie, parce que j'ai rencontré d'autres femmes qui étaient de «familles normales, bonnes familles» qui passaient par exactement la même chose que moi. Et elles étaient toutes à différentes étapes, certaines étaient comme moi, leur fils venait de commencer le processus, tandis que d'autres étaient déjà en prison, et encore d'autres étaient en liberté conditionnelle.*

*Ainsi, durant les premières rencontres auxquelles j'ai assisté, j'ai entendu toutes les histoires d'épouvante de ce qui était arrivé à leurs fils, et c'était extrêmement difficile à écouter, car certaines histoires sont vraiment terribles. Cependant, le ... je ne connais pas le mot ... l'exaltation que je sentais d'avoir quelqu'un avec qui je pouvais parler, et ne pas avoir sans cesse à cacher mon histoire ... et les gens qui étaient empathiques et qui écoutaient mon histoire. Et aussi les gens qui pouvaient me donner des informations sur ce qu'il faut faire, et quelles ressources je pourrais ... Je veux dire que c'était, je l'admets, une bouée de sauvetage absolue.*

*Mon mari et moi participent à des groupes locaux de soutien de pairs hebdomadaires. Nous avons eu des expériences positives exceptionnelles. Ça été encourageant et extrêmement utile de pouvoir partager nos histoires, avec tous leurs défis et leurs joies, avec des gens qui écoutent sans juger.*

*J'ai fondé un groupe de soutien pour moi-même, ma famille, mes amis et d'autres personnes qui ont été touchées, parce qu'il n'y avait aucun support disponible et nous en avons énormément de besoin.*

La lien c'est l'énergie qui existe entre les gens quand elles se sentent vues, entendues et appréciées; quand elles peuvent donner et recevoir sans jugement; et quand elles prennent leur subsistance et leur force de la relation.

- Brené Brown

**41% de nos membres de la famille disent que les groupes de soutien sont une solide solution. Certains veulent entendre parler de ceux qui ont eu une expérience commune afin de savoir qu'on est pas seul dans notre situation. Écouter d'autres histoires et partager les nôtres dans un endroit où on n'est pas jugé; partager les problèmes et les solutions, et faire de nouveaux amis avec d'autres personnes touchées par la criminalité: tout ça peut faire une grosse différence.**

**Le Regroupement Canadien d'Aide aux Familles des Détenu(e)s se rend compte qu'il n'y a pas assez de groupes de soutien à travers le Canada. Tous les groupes que nous connaissons sont répertoriés sur notre site Web à [www.cfcn-rcafd.org](http://www.cfcn-rcafd.org). Si vous en connaissez d'autres qui acceptent de nouveaux membres, s'il vous plaît laissez-nous savoir. Les groupes en ligne et les salles de chat peuvent être une autre option.**

**Pour ceux d'entre vous sans groupe de soutien dans votre région, consultez le «Guide de Soutien de Groupe» sur notre site Web, une ressource visant à aider une organisation individuelle ou communautaire à commencer un tel groupe.**

## FAIRE FACE AU FIL DU TEMPS – LA FAMILLE ET LES AMIS

**Beaucoup des gens aux prises avec les effets de l'incarcération trouvent qu'avoir des membres de leur famille aux alentours pour les soutenir les aident énormément. 37% de nos membres de la famille disent qu'ils se sentent très soutenus par le reste de leur famille et 48% ont déclaré qu'ils sont quelque peu soutenus.**

*L'impact ... a été dévastateur. Il a consommé toute notre famille, nos cœurs, même l'unité de notre famille. Vous vous sentez impuissant parce que les actions d'un membre de votre famille sont hors de votre contrôle. Oui, ça été très difficile pour l'unité de la famille, mais nous avons tous resté unifié.*

*Je pense que c'est très frustrant, et il y a des sentiments de déception, ainsi que certainement de la colère. Mais j'y fait face, et je dois dire que d'autres liens familiaux sont forts. Il est certain que ma femme et moi avons parcouru ce voyage ensemble et, même si nous sommes à différents niveaux de temps en temps, nous avons travaillé très fort pour en arriver au même point à un moment donné.*

*L'amour de mes bébés a été un facteur puissant qui m'a permis de continuer avec foi, amour, espoir et le pardon.*

**Qu'en est-il des amis avec qui vous pouvez partager vos émotions et vos problèmes? 32% des membres de la famille disent avoir des amis de grand soutien et 56% des amis quelque peu supportifs. Malheureusement, quelques amis vous laisseront tomber au long de votre parcours.**

*Eh bien, le soutien social dans la communauté, je dois dire, quand cela a commencé, il y avait beaucoup d'attention médiatique, et je pensais que nous allions perdre tous nos clients, mais le contraire s'est avéré. La communauté elle-même et les gens ici ont été fantastiques et d'un grand soutien, et ont fait preuve de compréhension et de compassion. Je n'ai jamais rien vécu comme ça.*

*N'a pas gardé tous mes amis. «La crème monte vers le haut».*

**Votre membre de la famille à l'intérieur peut aussi être une grande ressource. Près de 80% des familles RCAFD nous disent qu'ils ont beaucoup de contacts avec le membre de la famille impliqué dans des activités criminelles; 64% estiment que la relation est très positive et 26% quelque peu positive. La majorité croit que leur bien-aimé a compris les effets de sa / son crime sur leur bien-être.**

*Nous avons une base très solide d'amour dans la famille. Non seulement dans toute la famille, mais entre nous deux. Nous avons vécu des tragédies; mon fils a vu son père mourir. Il a vécu des tragédies, des choses qu'il a partagées ... nous sommes restés unis, non seulement comme mère et fils, mais comme des gens qui sont sur cette terre, et nous sommes des survivants. Il n'est pas seulement mon fils, il est mon meilleur ami.*

*Et j'ai pu y faire face en réalité grâce à ma relation avec mon mari. Il m'a beaucoup aidé, il m'a enseigné et m'a montré [...] comment laisser tomber des choses, simplement les laisser aller. Il a été vraiment bon dans tout ça, capable de me guider et de travailler avec moi afin de résoudre les questions que je posais.*

### **Parfois il faut prendre une chance en parlant aux autres dans votre parcours.**

*Pour moi, je crois que c'était la résolution du nouvel an 2011; comme je l'ai dit, garder des secrets c'est mauvais. J'ai donc pris la décision de chercher des gens en qui je savais pouvais faire confiance, qui me connaissaient, vous savez, en temps que personne, et leur raconter ma situation. Et quand j'ai commencé à le faire, on a commencé à m'aider.*

*J'ai tout à fait pris l'habitude d'en parler au cours des années. Les premières années étaient plus difficiles, parce que j'étais confuse. «Comment puis-je dire?» ou «Que puis-je ...?» ou «Comment puis-je expliquer cela?» Je disais simplement: «Il est en prison, et il a fait un mauvais choix», mais rien d'autre. On me demandait: «Puis-je demander pourquoi?», ou quelque chose de semblable. Et puis quand j'ai commencé à m'ouvrir aux gens, c'était incroyable combien me disaient quelque chose de personnel à propos de quelqu'un dans leur vie ou quelqu'un qu'ils connaissaient, de sorte que j'ai pensé: «Bon, il y a d'autres personnes aux prises avec ça aussi.»*

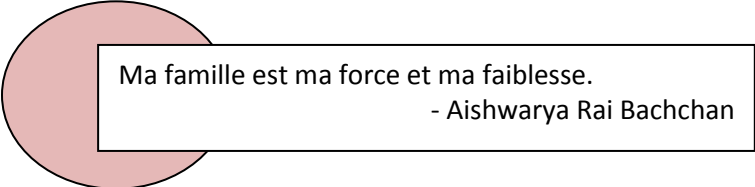
*La seule chose que j'ai trouvé dans les derniers 4 mois environ c'est que j'ai fait un autre ami qui rend visite à son mari et lui aussi est condamné à perpétuité.*

**Même si ça semble plus facile, les membres de la famille nous disent que garder des secrets sur l'incarcération de votre bien-aimé peut vous isoler incroyablement. Votre famille et vos proches amis offrent un bon réseau de soutien, mais certains préfèrent ne pas parler à leurs relations occasionnelles.**

*Je crois que la plus grande difficulté est ... d'avoir à faire attention à ce que je dis aux gens parce que je ne veux pas que tout le monde que je connais le sache. Toute la famille le sait et ils acceptent la situation, ils le connaissent et ils le soutiennent; mais il y a des gens, des amis, à qui je n'ai rien dit. J'ai un membre de la famille qui est assez âgée et elle ne sait rien. Donc je dois faire attention à ce que je dis quand je suis en société et ça c'est très difficile.*

*Je vis une double vie. Tous mes collègues, parce que j'ai déménagé afin de devenir anonyme... je vis une double vie. Aucun de mes collègues ou de mes amis ou personne sait, en vérité, la vie que je mène ... que mon mari est en prison. Ils pensent tous que mon mari travaille loin, dans l'ouest, dans l'un des champs de pétrole ou quelque chose comme ça. Tout est caché.*

*Vous apprenez à qui parler et à qui ne pas parler des problèmes dans votre famille. Ne vous punissez pas en parlant aux gens qui ne vont pas vous aider. A quoi bon?*



Ma famille est ma force et ma faiblesse.  
- Aishwarya Rai Bachchan



## FAIRE FACE AU FIL DU TEMPS - CONNAISSANCES

*On me racontait des choses que je ne connaissais pas à propos du SSPT [Syndrome de Stress Post-Traumatique]. Et j'ai fait de mon mieux pour comprendre. On m'a dit que si j'en savais plus, ça m'aiderait, et on m'a aidé à obtenir de plus amples renseignements. Il y avait effectivement un moment où j'ai dû demander plus d'informations pour ma cause à partir du procureur de la Couronne. Mais il m'a aidé à comprendre, et une fois que je savais, par exemple, où mon mari se trouvait durant une certaine nuit, durant une série d'évènements qui font maintenant beaucoup de sens mais pas à l'époque, je me sentais mieux. Quand ils m'ont donné ces informations, j'ai cessé de fixer sur ces choses. Et être capable en sorte de les décomposer me semblait contre-productif d'une certaine manière, et en savoir trop serait potentiellement nuisible et pas nécessairement la meilleure chose pour tout le monde. Par contre, ils ont vu que je ne pouvais pas laisser tomber. Je me disais, «Oh mon Dieu, pourquoi est-ce arrivé?» jusqu'à ce que j'en sache plus. Donc l'une des choses les plus importantes pour moi était effectivement de rassembler tous les bouts, et de le faire d'une façon contrôlée.*

*En général, je fais face aux choses de façon très intellectuelle. Mon mari, lui, ne demande rien, mais moi je fais autant de recherches que possible. Donc, j'ai lu plusieurs manuels de criminologie, ainsi que les déclarations des mères qui ont vécu cela. J'ai une liste de plus de livres que je ... que je voudrait lire.*

*La chose la plus utile pour notre famille c'est de nous instruire. Avoir des conversations sur l'incarcération et sur ce que nous vivons.*

**Parfois, les gens se sentent stressés parce qu'ils n'en savent pas assez. Ils ont besoin de réponses à leurs questions pour les aider à comprendre ce qui est arrivé ou ce qui est certain va se produire. Si c'est votre cas, peut-être avez-vous besoin d'en savoir plus long sur l'infraction commise et la part de votre bien-aimé. Ou peut-être avez-vous besoin d'en savoir plus long sur le processus - le système judiciaire, le système de justice pénale, les règles institutionnelles et les procédures, ou sur ce que vous pouvez faire pour votre proche à l'intérieur.**

**Le Regroupement Canadien d'Aide aux Familles des Détenu(e)s exécute une ligne téléphonique bilingue sans frais au (888) 371-2326, où les membres de la famille peuvent poser des questions ou obtenir des références envers des ressources communautaires.**

**Nous offrons également de nombreuses ressources sur notre site Web et nous envoyons des trousseaux d'information aux familles qui ont un proche incarcéré. Nous offrons de l'information aux points de consommation, de l'incarcération et de la réinsertion. Nous avons même des ressources pour les enfants. Visitez notre site Web à [www.cfcn-rcafd.org](http://www.cfcn-rcafd.org).**

**D'autres importantes organisations à travers le Canada offrent également des ressources et de l'aide. En cherchant sur Internet ou aux liens sur le site Web du RCAFD vous aidera à trouver les informations dont vous avez besoin.**



## FAIRE FACE AU FIL DU TEMPS – SOIN DE SOI

*Lorsque vous avez perdu un être cher, c'est comme si vous aviez perdu une partie de votre vie. Tout ce que vous faites vous le rappelle. Si quelqu'un lui ressemble, je pense que c'est lui. Je suis tombé malade quand il [mon frère] est allé à l'intérieur; j'ai fini par aller à l'hôpital.*

**Prendre soin de soi est souvent l'un des plus grands défis, car nous sommes accablés d'évènements du système de justice et du voyage correctionnel. Les énoncés suivants expliquent comment certaines personnes s'occupent d'elles-mêmes:**

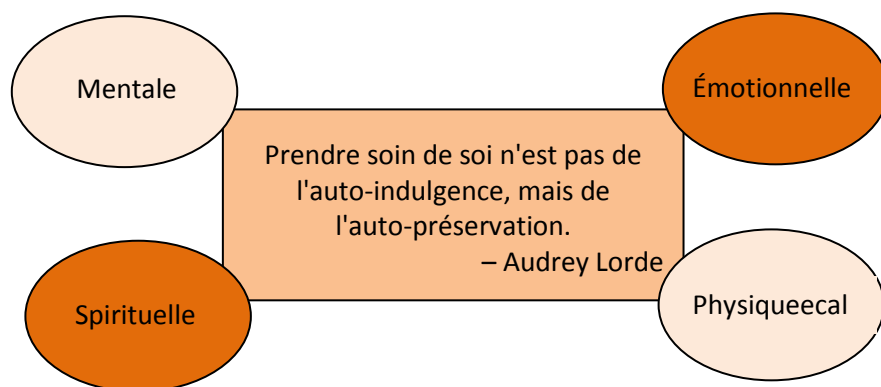
*Eh bien, vous essayez simplement de faire face à la situation de la meilleure façon possible. La plupart du temps, vous ne vivez qu'un jour à la fois, et même ça c'est parfois trop difficile.*

*Parfois, dans la nuit par exemple, je vis de minute en minute. J'essaie simplement de traverser une minute et ensuite j'espère traverser la minute suivante, puis une autre, et puis je l'espère qu'assez de temps s'est écoulé et que je saurai assez fatigué ou que je vais enfin dormir ou que quelque chose va se passer, que quelqu'un va m'appeler ou quelque chose me sortira de mon cauchemar. Mais s'adapter c'est très, très difficile, extrêmement difficile.*

*Eh bien ... je pleure, j'ai des nuits entières où je pleure et j'essaie d'en sortir comme ça.*

*En fait, je suis sorti et j'ai fait des choses qui me font du bien et qui me font plaisir. Donc, je fais beaucoup marche, ce qui a beaucoup aidé. J'ai aussi fait du jogging, et je continue de le faire.*

*J'ai en sorte prise l'habitude de téléphoner et d'explorer mes options, voir ce qui pourrait m'aider. Je veux dire que je dois le faire, je sais seulement que je dois continuer. J'ai encore une fille et j'ai encore mon fils que je dois soutenir pendant qu'il est en prison, et je savais que je ne serais pas très utile si je n'étais pas moi-même en bonne santé. C'était un peu ma force motrice.*



**57% des membres de notre famille nous disent qu'ils sont inquiets de l'incarcération d'un bien-aimé. Les contacter et leur demander comment ils sont, en apprendre davantage sur les services correctionnels et leur situation: tout cela peut aider.**

**Les membres de la famille nous disent qu'avoir soin de soi-même est important. Souvent, ils se sentent qu'ils ne peuvent rien faire pour changer la situation de leur bien-aimé, et les niveaux de stress deviennent élevés. Vous devez donc prendre soin de vous-même afin de pouvoir continuer à travailler, à vivre et à être émotionnellement à votre meilleur. Les membres de la famille nous disent qu'ils utilisent les techniques d'autocontrôle suivantes:**

Exercice – 47%

Pratique religieuse / Prière – 39%

Journalisation / Écriture – 40%

Méditation – 31%

*J'ai tout embouteillé. [...] Et puis j'ai commencé à écrire à nouveau, en quelque sorte j'ai commencé à confronter toutes ces émotions et tous les sentiments que j'avais. L'angoisse et le malheur et quoique ce soit, je les ai laissé sortir.*

*Je trouve que la réflexion calme, la prière et le partage de mes sentiments avec des amis de soutien m'aident à mieux faire face à mes problèmes lorsque je suis aux prises avec le stress écrasant causé par l'incarcération d'un être cher. Ma foi et mon espoir en Dieu me disent qu'Il est responsable de chaque partie de ma vie et qu'Il réunira à nouveau ma famille un jour.*

*J'ai immédiatement cessé de consommer de l'alcool et prendre de la drogue quand c'est arrivé, car ils ont été les facteurs qui l'ont mené au crime. Depuis, j'ai commencé à marcher le chien tous les jours, car c'est quelque chose de simple que je peux faire seul et qui me fait sortir de la maison. Il y a 6 mois que j'ai commencé à utiliser un centre de remise en forme.*

*Il est difficile pour nous de rester positifs ... compte tenu de notre situation actuelle, mais la pensée positive s'est avérée la meilleure façon de survivre.*

*Les croyances spirituelles qui soulignent la bonté essentielle de tous les êtres, leur capacité de changer, et comment chacun d'entre nous sont brisés à un certain niveau.*

**Essayez donc des choses qui stimulent vos sens (chandelle parfumée, embrasser votre animal de compagnie, écouter de l'eau, etc.) ou:**

Respirer profondément pendant cinq minutes

Coussin chauffant sur le cou ou épaules

Développer de bonnes habitudes alimentaires

Regarder un bon film

Écouter de la musique / danser

Rechercher l'humour

Étendez-vous / Faites du yoga

Prendre un bain moussant

Lire un bon livre

Etre dans la nature / regarder les étoiles

Détendez-vous avec l'art / l'artisanat

Donnez-vous une manucure

Socialiser avec la famille / les amis

Le bénévolat / aider un ami

Garder un journal de gratitude

Penser positivement / faire de la réflexion intérieure

## FAIRE FACE AU FIL DU TEMPS – AIDE PROFESSIONNELLE

*Donc, on n'est jamais préparé. Vous préparez des choses dans votre vie, pour vos enfants, mais quand votre fils était petit, il ne disait pas: «Quand je serai grand, je vais être un criminel.» Ça n'a jamais été dit, donc c'est un grand choc quand ça arrive. Et c'est un choc pour toute la famille et avant même de pouvoir ... quand vous savez que quelque chose arrive, vous pouvez vous préparer pour l'impact, non? Mais avec ceci, il n'y a pas de préparation, ça vous frappe tout simplement.*

*Je suis triste parce que ce n'est pas quelque chose que je voudrais pour ma fille.*

*La plus grande difficulté, je crois, de mon propre point de vue, de celui de la famille, c'est que tout le monde ne vit pas de la même façon, et à certains égards j'ai blâmé mon mari, et moi-même j'ai dû prendre du recul et simplement unifier ma famille et être favorable même si je croyais qu'on lui avait donné plus de libertés qu'elle aurait dû avoir; et j'ai dit à mon mari, au fil des années, que nous avions besoin de faire des économies et je n'ai pas nécessairement obtenu de soutien; donc j'étais un peu en colère.*

**Parfois, les membres de la famille estiment qu'ils ont besoin plus que peut leur donner leur famille, leurs amis et un groupe de soutien. Ils peuvent essayer de trouver une solution en cherchant de l'aide professionnelle pour traiter des problèmes tels que l'anxiété, la dépression, le stress post-traumatique, les maladies physiques, et la gestion de l'argent - tout ça pour confronter la situation mentalement et émotionnellement. Bien qu'ils n'aient pas l'expérience vécue d'avoir eu un être cher incarcéré, les professionnels ont reçu une certaine formation et peuvent offrir des conseils dans leur domaine spécifique.**

*J'ai visité ma première conseillère peu après le crime qui s'est passé, et elle était très aimable. Elle m'a fait faire quelques exercices. L'un était d'écrire pourquoi je suis une bonne mère, parce que c'est une des choses qui me tracassait. Je pensais, «Oh, j'ai échoué en tant que mère parce que mon fils a fini en prison», ce qui n'est pas le cas; je veux dire que je ne suis pas la mère parfaite; mais je sais aussi que je n'étais pas une mère horrible. [...] Oui, je pense que ça aide.*

*Il y a deux ans j'ai suivi un cours de thérapie cognitivo-comportementale et aussi quelques autres cours pendant que j'étais sur une liste d'attente pour obtenir un conseiller ... de toute façon, ça s'appelle thérapie cognitivo-comportementale et puis le médecin qui donnait le cours, elle fait ce qu'on appelle un groupe de maintenance. Donc, je vais à ce cours deux fois par mois et ça aide vraiment parce que ça vous permet de rencontrer d'autres personnes qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale et vous découvrez les outils que vous pouvez utiliser. Donc, je trouve cela très utile.*

*Mon mari et moi avons demandé l'aide et le soutien d'un conseiller matrimonial quand notre fils a été arrêté et détenu. C'était un thérapeute très attentionné qui a compris comment nous étions confus d'être tout à coup dans ce monde d'«Alice au Pays des Merveilles». Il nous a aidé à nous soutenir mutuellement et à écouter les préoccupations des uns et des autres avec amour et respect.*

*Les prêtres de l'église étaient là pour moi. Je pouvais parler ouvertement avec eux. Ils ont beaucoup prié pour moi et m'ont donné des conseils à chaque fois que je leur en ai demandé.*

*Nous avons engagé les services d'un certain nombre de professionnels dans le domaine du counseling / thérapie, à la fois individuellement et en tant que couple. Nous avons trouvé leur soutien et conseils précieux en faisant face au choc initial et ses traumatismes, ainsi que durant les mois et les années qui ont suivi, durant lesquels nous avons passé à travers de grandes transitions (libération de l'incarcération, la réunification de notre famille, etc.).*

### **Les idées pour l'aide professionnelle peuvent inclure:**

Médecin de famille	Conseiller
Psychologue	Psychiatre
Clinique de santé mentale	Naturopathe
Classes thérapeutiques	Classes d'estime de soi
Classes de gestion de la colère	Counseling de deuil
Conseils financiers	Travailleur social
Classes parentales	Counseling conjugal

*Eh bien, limitons tout simplement le montant d'argent qu'elle reçoit. Vous avez des lignes directrices et ne les dépassez pas. Plutôt qu'à chaque fois qu'elle demande de l'argent, et même si je suis en mesure de lui en donner, j'ai dit essentiellement: «Bon, c'est le montant que je vais te donner durant cette période et c'est tout ce que tu vas obtenir.» De cette façon, ça ne m'affectait pas auparavant. Elle ne me ruinait pas financièrement, mais il y avait des moments où elle me demandait de l'argent et je n'aurais pas du lui en donner, mais je l'ai fait quand même. Et ces moments-là ont disparu. Je lui donne un certain montant et c'est tout. Donc, je me suis mis des limites et c'est comment j'ai fait face à la situation d'un point de vue financier.*

*Elle [la naturopathe] est une personne très attentionnée. Elle savait tout de suite comment traiter mon problème de peau, avec un simple remède d'huile de noix de coco, et le tout est guéri. Ça m'inquiétait. J'en souffrais auparavant, mais ça a empiré avec cette situation, avec le crime. Donc elle m'a mise sur la voie de la guérison et maintenant elle cherche d'autres choses qui pourraient me troubler.*

*Mon conseiller m'a aidé avec la question de la co-dépendance dans ma relation avec mon fils et m'a aidé à laisser tomber.*

*C'était un choc énorme, au-delà de tout ce que je croyais qui ne pourrait jamais se produire dans notre famille. J'étais très déprimé quand j'ai eu la nouvelle et mon fils est resté avec nous pendant un an alors qu'il était en liberté sous caution. Et le résultat de cette année a été que j'ai dû obtenir du counseling psychiatrique, tout simplement pour ne pas m'effondrer. Et je vis encore avec le choc. Chaque fois que je vais lui rendre visite, je suis en état de choc. Et quand je vais là ... chaque fois que j'y vais, je dis toujours, «Cela ne peut pas être vrai», mais je sais très bien que c'est vrai.*

## FAIRE FACE AU FIL DU TEMPS – LES ENFANTS

*L'effet sur ma famille a été énorme. Mes enfants ont été visés à l'école, ils ont été victimes d'intimidation, ils ont été stigmatisés «persona non grata» dans la communauté, car personne ne voulait d'eux. Ils se sentaient seuls, ils se sentaient isolés. Personne ne semblait vouloir les aider. Ils étaient assez mal en point.*

*Mon fils a eu des expériences avec l'automutilation en se mordant; ils ont des problèmes d'intimidation à l'école et sur l'autobus. On a dit aux enfants dans notre quartier de garder leur distance. Ils détestent leur père pour nous avoir quitté, ils consultent un psychologue pour leurs problèmes de comportement et réussissent à peine à l'école. Tous les trois enfants ont été retirés des activités après l'école, activités qu'ils aimaient: le hockey, la danse, la natation et la gymnastique. Nous ne pouvions pas nous le permettre financièrement, et ils se sentent en sorte puni pour quelque chose mais ne comprennent pas pourquoi; donc leur estime de soi a complètement disparu.*

*Il y a également l'impact sur la petite fille de mon frère. Mais ma nièce était la nièce [de mon ex-mari] et elle était une fille de fleur à notre mariage, trois semaines avant que tout c'est passé. Et elle, savez-vous, a 5 ans, et on l'a interdit de me parler de son oncle, parce que ça la bouleversait.*

**C'est tout un défi d'aider les enfants à comprendre et à faire face à la réalité d'un parent ou d'un bien-aimé à l'intérieur. Peu importe l'âge, ils ont du mal à comprendre ce qui se passe, à comprendre comment un être cher serait aux prises à l'intérieur, et comment les choses ont changé pour eux dans la relation parent-enfant. Les familles essaient d'aider leurs enfants à bien des égards.**

*Je suis sûr qu'il y a des choses qu'elle ressent mais qu'elle me cache, car, vous le savez, je suis sa maman. Mais je sais qu'elle voit un conseiller à l'école, donc je sais que ce qu'elle ne me dit pas, elle lui dit.*

*[Nous] gardons une photo de papa et de la famille et nous allumons une chandelle chaque fois que nous entrons dans la maison. Pour mes enfants, lorsque la chandelle s'éteint, papa est à la maison.*

*Les enfants ... j'essayais de ne pas être une mère en deuil quand j'avais un enfant âgé d'un mois, de ne pas lui donner ma misère, vous comprenez? [...] J'ai donc essayé de faire une vie de famille aussi proche de normale que possible.*

*Puisque j'étais un enfant au moment l'infraction, j'ai ressenti beaucoup de honte, de culpabilité et d'embarras. Maintenant que je suis plus vieille et j'ai passé du temps à rechercher ce domaine, et à faire de la réflexion intérieure et de la communication ouverte avec mon oncle, ces sentiments ont disparu. Cependant, d'autres membres de ma famille (frères et sœurs / cousins et cousines) qui étaient aussi des enfants à l'époque n'ont pas su faire face à leurs expériences, et ça a certainement eu un effet négatif à long terme sur certains d'entre eux.*

*Nous parlons au téléphone tous les jours, et parfois il peut parler aux enfants. Il leur écrit des lettres, mais pas tellement souvent; par contre il leur fait des dessins en couleur. Il les envoie et elle les met sur son mur. Elle a un grand collage de dessins qu'il a colorés pour elle.*

*Deux enfants sont en fait de jeunes adultes à l'université – et tous deux ont fait du counseling à travers leurs universités respectives. Avec d'assez bons résultats.*

*Notre fille de 13 ans [...] Elle ne partage pas très bien ses émotions. Je ne lui cache rien, évidemment, car elle a 13 ans. Elle n'est pas bête. Elle sait ce qui s'est passé, et ce qui se passe et, vous savez, je garde mon approche ouverte avec elle et quand les choses vont mal, j'explique que «ceci s'est passé et cela est arrivé» de sorte que [...] nous en parlons davantage.*

*Mon fils a insisté qu'elle change son nom de famille à celui de jeune fille de sa mère pour éviter d'autres conséquences sur elle.*

*Ce que nous faisons, avant l'incarcération ... nous sommes une famille des Premières Nations et nous avons convoqué une réunion de famille, qui est un cercle que nous avons dans notre maison, avec oncles et tantes et grands-parents et mon père et moi-même, et mes enfants. Et nous avons fait le tour du cercle, y inclus les enfants, pour dire simplement ce que nous ressentions et ce que nous voulions pour notre bien-aimé, et comment nous allions faire face, et ainsi de suite. Et c'est ainsi que nous faisons face à la situation, au niveau de la famille. En fait, je vais avec mes enfants, une fois par semaine, et tous les cinq nous nous asseyons, même celle de 3 ans, et nous disons comment nous nous sentons, comment notre semaine s'est passée. Nous incluons aussi papa, car nous apportons sa photo et il est à sa place et nous allumons une chandelle pour symboliser sa présence.*

*Je crois aussi que mes enfants ont vu de première main ce que signifie travailler à résoudre les défis en famille, et à réagir avec grâce, patience et tolérance.*

### **Voici quelques commentaires des enfants dont leurs familles nous ont fait part:**

*Elle pense qu'il est dans un coin sans nourriture. C'était son anniversaire de naissance hier. Elle a dit: «Peut-il venir le célébrer?» J'ai dit, «Non, ils ne permettent pas cela.»*

*Elle me demanda: «Y a-t-il des barres? Est-ce qu'elle a son propre lit? Comment est-ce qu'elle va aux toilettes?»*

*Papa, tu fait briller le soleil le matin et quand vas-tu me blottir?*

**Les enfants veulent à tout prix que leurs parents rentrent à la maison, mais ne comprennent pas ce qu'est la prison et se tournent vers les adultes pour obtenir des réponses. La ressource du Regroupement canadien d'aide aux familles des détenu(e)s intitulé «*Le dire aux enfants - Comment parler aux enfants de l'incarcération d'un proche et renforcer les relations parents-enfants*», disponible à notre site Web à [www.cfcf-rcafd.org](http://www.cfcf-rcafd.org), est destiné à fournir de l'aide aux parents, soignants et enseignants par l'entremise de conversations ouvertes et honnêtes avec les enfants sur l'incarcération.**

**Vous pouvez également nous contacter pour obtenir une copie de notre livre de contes intitulé «*La Prison pour Julien*», reconnu par les Nations Unies, sur le processus de visites correctionnel et la stratégie de la drogue.**

*L'amour est le meilleur soutien.*



## FAIRE FACE AU FIL DU TEMPS – AUTRES IDÉES

**Voici quelques autres suggestions des membres de nos familles sur ce qu'ils ont trouvé d'utile au fil du temps:**

*Nous, devrais-je dire «je», écrivons des lettres. Il a du mal à s'asseoir et à se concentrer pour écrire une lettre, étant donné sa situation. Mais oui, je pense que peut-être cela fait partie de mon adaptation, vous savez? Je lui écris tous les soirs. Chaque soir avant d'aller me coucher, j'écris tout «ce que j'ai fait aujourd'hui» ou «c'est ainsi que les choses sont allées», ou «voici les choses qui me dérangent». Alors peut-être que c'est ça mon adaptation, c'est comment je fais face à mes problèmes, vous savez? Je les mets sur papier et puis ils ne s'enveniment pas.*

*Rester en contact avec des individus semblables et empathiques, y compris le personnel de la prison.*

*Plaidoyer pour l'amélioration des services et des programmes pour les détenus, et s'exprimer sur les impacts négatifs de l'incarcération et des lois punitives et la suppression du financement de programmes de rattrapage et de réadaptation.*

*Je suis reconnaissant d'avoir été en mesure d'aider quelqu'un. Et je serais plus qu'heureux si quelqu'un m'avait appelé pour me dire: «Oh mon Dieu, mon fils ou ma fille ou mon mari s'en vont au pénitencier – à quoi dois-je attendre?», «Je sais que votre fils y est allé, pouvez-vous me aider?» Mon Dieu, oui, je peux vous épargner énormément de temps et d'énergie, et essayer de rabaisser votre stress un peu, le faire descendre, parce que vous êtes tellement plein d'anxiété en ce moment.*

**Les membres de la famille demandent souvent à la RCAFD des questions sur les processus de correction, la visite et le scanner ionique. Ils croient que s'ils veulent exprimer leurs sentiments, poser des questions ou expliquer ce qui est arrivé, il est important d'écrire une lettre pour le dossier de leurs proches en prison. Ils disent que ça leur permet de présenter de façon claire et concise leurs pensées dans leurs propres mots, et que c'est plus efficace que de les exprimer par téléphone, car cette conversation peut ou ne peut pas être documenté.**

*Il y avait une femme qui m'a appelé de ma région - son fils était à l'intérieur de l'institution aussi. Je l'ai dit de voyager avec nous et d'aller lui rendre visite autant qu'elle pouvait. Je lui ai dit, «J'espère que votre influence changera la situation. Essayez d'y aller aussi souvent que possible. Cela pourrait changer leur attitude - les éloigner de la criminalité et en faire de meilleurs citoyens.»*

Absorber la sagesse des autres dans des livres d'inspiration?

*Cette expérience m'a appris à valoriser les autres plus que je le faisais auparavant, à apprécier les bons moments. Elle m'a aidé à réaliser ce qui est important et de savoir que, en aidant les autres, je peux aussi me guérir.*



## FAIRE FACE AU FIL DU TEMPS – COMMENT D'AIDER LES FAMILLES

**Si vous lisez ceci et voulez aider un membre de la famille ou un ami touchés par le crime, que pouvez-vous faire? Si vous êtes la personne dont le bien-aimé est à l'intérieur et vous voulez encourager votre réseau de soutien à vous aider, que pouvez-vous dire? Nous vous donnons ici quelques idées qui pourraient être utiles aux membres de la famille et leurs amis: prendre un rôle actif dans le soutien de la personne incarcérée, ou simplement être là, ou vous éduquer vous-même, ou faire attention à ce que vous publiez sur Internet.**

*Comme je le disais auparavant, avec mon église, mes amis et ma famille, j'ai un groupe de soutien énorme. En fait ... je les appelle l'Équipe George. Et je leur envoie des courriels régulièrement, au moins deux de fois par mois. Il y a probablement au moins 50 personnes sur ma liste courriel qui ont accepté de nous soutenir, George et moi. Donc j'envoie des courriels afin de les mettre à jour sur ce que fait George, leur disant comment ils peuvent l'encourager, leur rappelant son anniversaire de naissance ou de lui envoyer des cartes. Donc, oui, je leur fait part de tout ce qui se passe avec George, et je pense que cela aide.  
[Nom de George changé]*

*Encouragez-moi de me détacher mais de continuer à être un soutien.*

*Comme soutien social, j'avais un partenaire de course, à l'époque, qui me faisait sortir. Elle m'appelait et me demandait si j'étais prête à aller, et nous allions. Je n'avais pas de travail, rien. Tout s'écroulait autour de moi, mais je pouvais compter sur mon partenaire de course pour m'appeler et me dire qu'il était temps d'aller courir, ou il y a une randonnée le weekend prochain, viens-tu? Elle m'a vraiment, vraiment m'a aidé. Elle était gentille et agréable, mais je ne sais pas si elle a constaté l'impact qu'elle a eu sur ma santé mentale. Grâce à elle j'étais vraiment en mesure de continuer, sachant que j'avais au moins une chose constante à faire - parce que si non, j'étais perdu.*

*Une prière pour papa.*

*Nous avons aussi un cercle une fois par mois avec la famille élargie afin de pouvoir tous écrire des mots d'encouragement à notre bien-aimé et nous soutenir mutuellement durant ce parcours.*

*Mes enfants ont eu l'occasion de nous voir soutenir un membre de la famille dans le besoin. Ils ont eu une expérience relativement positive concernant leur oncle. Ils comprennent qu'il a fait du mal et que maman et papa n'aiment pas ce qu'il a fait, mais que nous l'aimons tout de même.*

Les paroles douces sont courtes et faciles à dire,  
mais leurs échos sont infinis.  
- Mère Teresa

**Les membres de la famille ne veulent pas être jugés. Ils croient qu'ils sont innocents et que la participation de leur bien-aimé de la criminalité n'est pas une chose dans laquelle ils ont choisi de participer ou peut-être même une chose dont ils étaient au courant.**

*Mon petit groupe de l'église a été extrêmement favorable et compréhensif de mon expérience avec l'incarcération d'un être cher. Ils me permettent de m'exprimer sur les injustices du système correctionnel; ils sympathisent avec les difficultés d'être séparé de lui; et ils me fournissent des conseils et de l'assistance lorsqu'il s'agit des nombreux enjeux et défis qui surgissent quand on est impliqué avec un mari incarcéré sous responsabilité fédérale.*

*Leurs proches amis. J'ai honte de dire que j'étais dans un tel état de choc et de panique et sous une telle contrainte, que je n'ai pas vu aux besoins de mes autres enfants (jeunes adultes). Ils ont fini par se débrouiller eux-mêmes. Ce n'était pas très agréable pour eux. C'est seulement plusieurs années plus tard que j'ai pu leur dire, «Je suis désolé, je n'étais pas un parent pour vous à ce moment-là, et cela a dû être horrible pour vous.» Ils se sont appuyé sur de bons amis afin de persévérer.*

*Ils ont beaucoup prié pour moi.*

*Devenir engagée et proactive dans le système de justice.*

*C'est surtout comment tout est présenté dans les médias. Et il y a tous ces blogs maintenant où les gens peuvent réagir à ce qui se présente dans les médias, et c'est terrible, vous savez, ce que les gens écrivent et vous ne connaissez même pas la personne et pourtant elle peut dire que ce type devrait être en effet jeté en prison pour la vie, ou blessé, ou toutes sortes de choses très négatives. Il y a toujours des gens qui disent: «Allons, vous le savez, jusqu'à ce qu'ils aient leur moment en cour de justice, vous ne devriez dire ces choses négatives.» Mais les gens que nous ne connaissons même pas, et uniquement à partir de ce qu'ils ont lu dans le journal ou entendu aux nouvelles, disent toutes sortes de choses négatives qui restent sur l'Internet. Et c'est là pour la vie. [...] Par exemple, quand je cherche mon nom sur l'internet maintenant, qu'est-ce ce que j'obtiens? Un article de journal qui décrit la journée où l'équipe SWAT est apparu à ma porte, ou un autre décrivant mon procès. C'est mon nom. Je suis un agent immobilier. Vous voulez parler d'un impact? Si quelqu'un en ville fait des recherches sur moi, que vont-ils trouver? Ils découvrent tout ce est arrivé à ma famille.*

*C'était de l'amour assez rude. Je ne savais pas ce que je voulais, mais j'avais simplement besoin que quelqu'un comprenne comment je me sentais, pas ce que j'avais de besoin.*

*RCAFD et d'autres groupes de soutien doivent continuer de tendre la main et d'être là pour nous. Je ferai tout ce que je peux pour en parler à d'autres familles aux prises avec l'incarcération.*

La capacité humaine de porter un fardeau est comme le bambou - beaucoup plus souple qu'on ne le croirait à première vue.

— Jodi Picoult

*Je me sens comme Alice au Pays des Merveilles: je suis tombé dans un endroit que je ne connais pas, où les mots sont tous différents, où je ne sais pas ce qui est vrai, ce qui n'est pas vrai, ou à qui faire confiance, ou à ne pas faire confiance. J'essaie de savoir si je ne connaissais pas mon fils, ou si, en effet, je le connaissais. Je suis tout simplement confus. Je me sens complètement navré. Je me sens dans le désespoir de la perte de la vie de sa victime. Je me sens exactement comme ... personne dans notre famille n'a jamais blessé personne et maintenant tout d'un coup quelqu'un est mort. Je suis absolument estomaqué.*

*Eh bien, je veux dire, c'est très, très difficile. Même si quelqu'un fait quelque chose de mal, ça ne veut pas dire qu'on cesse de l'aimer. Vous ne pouvez pas vous forcer d'arrêter d'aimer une personne, peu importe ce qu'ils font, quoi que bon ou mauvais. Donc, comme leur voyage s'intensifie, vous êtes redirigé au long de leur voyage aussi. Et peu importe si c'est bon ou mauvais, vous en faites partie. Donc, cela affecte tous les aspects de votre vie et de toutes les façons.*

*Donc, on n'est jamais préparé. Vous préparez des choses dans votre vie, pour vos enfants, mais quand votre fils était petit, il ne disait pas: «Quand je serai grand, je vais être un criminel.» Ça n'a jamais été dit, donc c'est un grand choc quand ça arrive. Et c'est un choc pour toute la famille et avant même de pouvoir ... quand vous savez que quelque chose arrive, vous pouvez vous préparer pour l'impact, non? Mais avec ceci, il n'y a pas de préparation, ça vous frappe tout simplement.*

Regroupement canadien d'aide aux familles des détenu(e)s  
Box 35040 Kingston ON K7L 5S5  
Service d'information sans frais d'interurbain: 1-877-875-1285  
Courriel: [national@cfcn-rcafd.org](mailto:national@cfcn-rcafd.org)  
Site Web: [www.cfcn-rcafd.org](http://www.cfcn-rcafd.org)



## FAIRE FACE AU FIL DU TEMPS

ISBN 978-0-9812232-8-5

Droit d'auteur © 2015, Regroupement canadien d'Aide aux familles des détenu(e)s. Tous les droits sont réservés.  
Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, transmise, transcrite, stockée dans un système de récupération ou traduite dans aucune langue, sous quelque forme et par tout moyen, sans l'autorisation écrite de Canadian Regroupement d'Aide aux familles des détenu(e)s.