

SOMMAIRE

ANNÉE 6

NUMÉRO 15

Mot de
l'équipe de
rédaction

1 Mot de l'équipe de rédaction

Pour plusieurs d'entre nous, l'hiver a été particulièrement long et frisquet. Heureusement, le printemps est là et il est synonyme de douceur, de chaleur, de floraison et de **renouveau**. Tout comme cette belle saison, le CAVAC de la Montérégie se transforme et se tourne vers l'**avenir**.



Rétrospective et
évolution du
CAVAC

2

Application et
page Facebook
du CAVAC

3-4

Application
favorisant la
détente

5

Le projet XOX

6

C'est pourquoi nous vous offrons une superbe édition portant sur le thème de la technologie. Voici un aperçu des progrès accomplis :

- *Évolution du CAVAC depuis 30 ans et perspectives d'avenir*
- *L'application du CAVAC*
- *Facebook du CAVAC*
- *Référence vers des applications ciblant la détente*
- *Le projet XOX : utilisation de la technologie pour sensibiliser les adolescents et les adolescentes*
- *L'alerte AMBER : emploi des médias pour alerter la population*

L'alerte AMBER

7

Babillard

8



Évolution du CAVAC depuis 30 ans et perspectives d'avenir

Le réseau des CAVAC fête cette année le 30^e anniversaire de l'adoption de la Loi sur l'aide aux victimes d'actes criminels. Les nouvelles couleurs, l'application CAVAC ainsi que la page Facebook du réseau ont été officiellement lancées à Montréal lors de la conférence de presse du 24 janvier 2018.

Trente ans... il s'en passe des choses. De l'ouverture des premiers bureaux au grand réseau d'aujourd'hui, il y a tout un monde. Il est loin de nous le temps où nous devions fermer un point de service ou mettre à pied une intervenante, faute de financement. Les plus anciennes se souviendront du temps où, en Montérégie, il n'y avait que le siège social.



Le CAVAC de la Montérégie compte maintenant cinq points de service dans les palais de justice, sept points de service à même les bureaux des services de police ainsi qu'un bureau dans les locaux du Bureau des affaires de la jeunesse du Directeur des poursuites criminelles et pénales, en plus du siège social. Vingt-deux intervenantes travaillent dans les différents points de service, en plus d'un coordonnateur clinique, qui partage son temps également en référence policière, d'une directrice générale, d'une adjointe et d'une agente de bureau.

J'ai été embauchée en 2002, année où le réseau des CAVAC a obtenu la reconnaissance financière assurant le développement des services. C'est également l'année où le ministère de la Justice a sollicité la collaboration des CAVAC pour respecter son engage-

ment envers les victimes d'actes criminels — engagement contenu dans la Déclaration de services aux citoyens — de faire connaître rapidement les renseignements relatifs au dossier les concernant. C'est le volet CAVAC-Info que l'on connaît aujourd'hui.

Et pour l'avenir...

Application CAVAC, page Facebook, nous avons le vent dans les voiles...

Le visage du CAVAC change. Avec la présence d'intervenantes dans les postes de référence policière, il est maintenant possible de joindre directement et rapidement un plus grand nombre de victimes, qu'elles aient ou non porté plainte.

On a démontré que plus l'intervention est rapide, meilleures sont les chances de rétablissement. Le fait d'être informé rapidement des réactions possibles à la suite d'un acte criminel, que le tout soit normalisé et expliqué, peut être très rassurant pour une victime. Connaître les étapes à venir si une plainte est déposée et avoir rapidement réponse à ses questions est aussi sécurisant. Nous recevons régulièrement des commentaires positifs des gens au moment du premier contact; même lorsqu'il n'y a pas de conséquences immédiates, le fait que quelqu'un prenne le temps de leur demander comment ils vont depuis l'événement est très réconfortant.

Le CAVAC a désormais plus de visibilité dans les médias et ce n'est qu'un début. Plus l'information sera diffusée, plus les victimes auront accès aux services rapidement. Nous espérons ainsi voir diminuer la chronicisation de la victimisation.

Jacinthe Béland, référence policière

Accessible en tout temps

Il y a un peu plus d'un an, des questionnements ont émergé au sein du CAVAC, notamment quant à l'accessibilité de nos services.

- Est-il possible d'apporter un soutien aux victimes d'actes criminels en tout temps et surtout précisément au moment où elles en ressentent le besoin?
- Comment pourrions-nous aider les victimes à diminuer l'anxiété, et cela, même pendant la fin de semaine?
- Pourrions-nous offrir de l'information sur le processus judiciaire, en pleine nuit, à la veille d'un procès?

Une solution s'est dessinée peu à peu. Un beau projet a vu le jour. Une application mobile! Rien de moins!



L'application CAVAC a été conçue pour aider les victimes, leurs proches, les témoins et la population lorsque les intervenants du CAVAC ne sont pas disponibles. Elle permet notamment :

- ⇒ De retrouver les coordonnées du CAVAC;
- ⇒ de photographier les conditions de remise en liberté que doit respecter l'accusé afin d'y avoir accès en tout temps;
- ⇒ d'effectuer un exercice de relaxation lorsque l'anxiété se manifeste;
- ⇒ de lire la dernière édition du CAVAC-Express.



Que ce soit en anglais ou en français, sur Android ou iPhone, l'application peut être installée sur un cellulaire tout à fait gratuitement! Recherchez CAVAC dans votre Play Store ou App Store.



Le partage d'information

Depuis le 24 janvier 2018, la page Facebook du réseau des CAVAC — @reseaucavac — est accessible à tous! Afin d'en apprendre un peu plus sur ce nouvel outil de communication, j'ai rencontré M^{me} Marie-Christine Michaud, porte-parole et coordonnatrice du réseau des CAVAC.

À qui s'adresse la page Facebook? Notre page Facebook s'adresse évidemment à toute personne victime, à leurs proches ou aux témoins d'actes criminels, mais également aux intervenants, aux partenaires et à la population générale. Nous souhaitons faire connaître le réseau des CAVAC afin de pouvoir rejoindre les victimes en amont et leur offrir de l'aide le plus rapidement possible. Le réseau des CAVAC, c'est 170 portes à l'échelle du Québec! Nous offrons des services en français et en anglais, ainsi qu'aux communautés autochtones. Enfin, il est important de savoir que la page n'est pas un lieu d'intervention auprès des victimes d'actes criminels, car pour nous, le caractère confidentiel de nos interventions est primordial. Nous demandons plutôt aux gens de communiquer directement avec nous au moyen du bouton appel de la page Facebook.

Pourquoi devrions-nous « aimer » la page du CAVAC? Plus on « aime », plus on partage les publications ou commente, et plus on accroît le référencement! C'est une manière de faire connaître nos services auprès des personnes qui en ont besoin! Nous partageons aussi beaucoup d'informations utiles et pertinentes, que ce soit des nouvelles d'actualité, des informations provenant de

partenaires, des offres d'emploi ou des nouvelles du réseau. La page est aussi un endroit rassembleur pour tous les intervenants des CAVAC du Québec, pour que nous puissions être au fait de ce qui se passe dans chaque région!

Comment s'effectue la sélection des informations que tu vas partager sur la page Facebook? Je tente de mettre des informations quotidiennement pour garder la page vivante! Je suis aux aguets concernant toutes les informations susceptibles d'intéresser nos concitoyens! Je partage aussi les informations provenant des partenaires. Par exemple, lorsque Kanak, premier chien de soutien émotionnel au Québec, a été médaillé au Panthéon québécois des animaux, j'ai partagé la bonne nouvelle sur notre page! Enfin, je mets à jour régulièrement une couverture de presse. Celle-ci est aussi accessible à partir de l'application CAVAC!

Quelques mots sur la bannière

Il s'agit d'une œuvre de l'artiste Andréanne Rioux, réalisée en 2015, qui s'intitule *Intégrité*. M^{me} Rioux a voulu représenter le processus menant au rétablissement de l'intégrité personnelle grâce aux différents services offerts par les CAVAC.



Pour apaiser le corps et l'esprit

À la suite d'un acte criminel, il est fort possible d'avoir des réactions post-traumatiques telles que des cauchemars, des sursauts, des troubles de la concentration, un état d'hypervigilance. Ces réactions, bien que fort désagréables, sont tout à fait normales, compte tenu de la situation anormale vécue.

Lorsque la peur est perçue par notre cerveau primitif, le système sympathique est stimulé et les hormones de stress sont déployées dans notre corps. Il est possible de contrebalancer ces effets en forçant le corps à sécréter d'autres hormones en sollicitant le système parasympathique. Nous parlons d'un côté d'activités physiques intenses, comme la course à pied ou le saut à la corde, et de l'autre, de respiration diaphragmatique, de relaxation et de méditation.



Avec l'avènement des nouvelles technologies, vous pouvez maintenant télécharger des applications qui vous aideront à trouver un certain apaisement. En voici quelques exemples :

- ⇒ Pour la respiration et la cohérence cardiaque : Respirelax et, bien sûr, la toute nouvelle application CAVAC;
- ⇒ pour la méditation de pleine conscience : Petit BamBou, Namatata, Zenfie.

Téléchargez-en plus d'une et faites des essais. Avec laquelle vous sentez-vous le plus à l'aise? Laquelle vous apporte un plus grand bien-être? Idéalement, dix minutes par jour, tous les jours, de la méthode qui vous convient le mieux vous permettront de vous sentir plus détendu et d'avoir une meilleure concentration.

Il y a quelque temps, j'étais en compagnie de mon fils dans la salle d'attente d'un hôpital pour une opération d'un jour que celui-ci devait subir. Profitant de ce temps d'attente pour rédiger le présent article, j'ai eu l'idée de questionner mon fils pour savoir comment il vivait cette situation de stress avant d'être appelé par l'anesthésiste.

Alors, as-tu déjà vécu du stress dans ta vie? **Oui.**

Une situation en particulier? **Mon opération.**
Qu'est-ce qui se passe dans ton corps lorsque tu es stressé? **Je me sens mou, j'ai froid, je tremble, mon cœur bat vite, parfois je suis en sueur comme lors de ma compétition de danse.**

Que fais-tu pour t'apaiser? **Je respire lentement, je dessine et j'écris.**

As-tu déjà utilisé des applications pour te détendre? **Oui.**

Lesquelles? **Petit BamBou, Zenfie et Namatata.**

Laquelle préfères-tu? **Namatata.**

Qu'est-ce que la méditation t'apporte? **Un calme intérieur.**

Connais-tu d'autres moyens pour t'apaiser? **Chanter et faire du yoga.**

Merci à Émilien, 12 ans, pour ses réponses.

Utilisation de la technologie pour sensibiliser les adolescents et les adolescentes

Depuis deux ans, Cloé et moi avons le privilège d'animer l'atelier « Reconnaître la violence au quotidien » auprès d'élèves fréquentant une école aux adultes. Nous y abordons plusieurs thèmes liés à la violence dans divers contextes afin de sensibiliser les étudiants.

Dernièrement, après évaluation, des interrogations ont surgi pour que nous puissions bien capter l'attention de notre auditoire :

- Comment pourrions-nous rendre l'animation plus dynamique?
- Devons-nous choisir d'aborder un seul aspect en particulier?

Récemment, notre collègue Annie Bélanger nous a présenté le projet XOX. Le concept est génial et répond parfaitement à nos questionnements. Ainsi, l'utilisation de la technologie est au cœur même de l'atelier de sensibilisation. C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je vous en présente un résumé.



Présentation du projet XOX

- * S'adresse aux élèves de 4^e secondaire;
- * offre une expérience virtuelle et interactive au moyen d'une tablette électronique;

- * présente des séquences vidéos abordant le thème de la violence dans les relations amoureuses; les étudiants ont ensuite des choix à effectuer;
- * implique l'animation de l'atelier par une intervenante et un policier ou une policière.

Buts du projet XOX

Éducation et prévention

- * Les différentes formes de violence et le cycle de la violence conjugale.

Sensibilisation et intervention

- * Conséquences pour la victime et pour l'agresseur ainsi que les ressources d'aide existantes pour chacun.

Informations

- * Sur le déroulement d'une enquête policière et les processus judiciaires

Réalisation du projet XOX

Plusieurs partenaires ont travaillé en étroite collaboration :

- La Maison d'hébergement L'Égide (2^e étape)
- La Régie intermunicipale de police Roussillon
- Le Service de police de Châteauguay
- Le CAVAC de la Montérégie

Vous désirez en savoir davantage? Vous désirez planifier un atelier dans votre établissement? Consulter sans plus tarder le www.projetxox.ca

Emploi des médias pour alerter la population

L'ALERTE AMBER, QU'EST-CE QUE C'EST?
Selon le site Internet www.alerteamber.ca, « c'est un système qui permet d'alerter la population, par tous les moyens médiatiques possibles, pour diffuser de l'information rapidement. L'alerte AMBER est déclenchée lorsqu'un enfant est enlevé et que l'on craint pour sa vie ». Elle vise à recueillir le plus de renseignements possibles qui aideront à retrouver l'enfant. Restez attentif, car bientôt les alertes seront déclenchées sur votre téléphone cellulaire.

ÇA VIENT D'OÙ?

L'alerte AMBER a vu le jour aux États-Unis à la suite du tragique cas d'Amber Hagerman, enlevée en 1996. Bien qu'un citoyen ait donné la description du véhicule et du suspect qui avait enlevé la fillette de 9 ans, Amber fut malheureusement retrouvée morte quatre jours plus tard. La population avait été profondément choquée par ce drame. En avril 2003, le Congrès américain adoptait l'AMBER Alert Bill. Le Québec a implanté l'Alerte AMBER le 26 mai 2003.

La diffusion de l'alerte est d'une durée minimale de cinq heures

LES CRITÈRES

Comme l'explique le site Internet www.alerteamber.ca, deux partenaires peuvent déclencher l'alerte AMBER, soit le Service de police de la Ville de Montréal (SPVM) et la Sûreté du Québec (SQ). Les trois critères suivants doivent être réunis pour que l'on déclenche l'alerte :

Le service de police a des motifs raisonnables de croire qu'un enfant (une personne de moins de 18 ans) a été victime d'un enlèvement.

Les circonstances entourant l'enlèvement indiquent que l'enfant risque de subir des lésions corporelles graves ou qu'il est en danger de mort.

Le service de police possède suffisamment de renseignements descriptifs sur l'un ou plusieurs des éléments suivants :

L'enfant – Le suspect – Le moyen de transport utilisé

qui permettent de croire que la diffusion immédiate de l'alerte aidera à retrouver l'enfant.

mander la permission avant d'aller quelque part ou de suivre quelqu'un.

Enfin, vous pouvez vous exercer avec votre enfant à identifier les ressources et les personnes susceptibles de l'aider dans votre voisinage.

PRÉVENTION

Sur le site Internet du Réseau Enfants-Retour, il existe des guides pour discuter de sécurité personnelle avec votre enfant de manière adaptée à son âge.

Vous pouvez les consulter à partir du lien suivant :

<http://www.reseauenfantsretour.org/ressources/guides-et-brochures-pour-parents/>

La première chose qui ressort des guides, c'est de ne jamais laisser sans surveillance un enfant de moins de 7 ans. Sur le plan de la prévention parent-enfant, il est recommandé d'apprendre à son enfant à développer son système d'alarme interne, c'est-à-dire à être à l'écoute de ce qu'il ressent pour qu'il puisse dire NON s'il ne se sent pas bien dans une situation donnée ou si la proximité physique d'une personne en particulier ne lui convient pas.

Dès 2 ou 3 ans, l'enfant devrait aussi être en mesure de donner son nom, son adresse, son numéro de téléphone, son âge, sa date de naissance, ainsi que vos noms complets (pas seulement « maman » ou « papa ») et les numéros où l'on peut vous joindre en tout temps (<http://www.reseauenfantsretour.org>). Il est également important de lui enseigner à de-

PETIT PLUS concernant l'alerte AMBER

La diffusion de certaines informations sur les réseaux sociaux peut aider à retrouver des personnes. Vous pouvez d'ailleurs partager sur Facebook les publications qui se trouvent sur la liste des partenaires de l'alerte AMBER.

Pensez à télécharger l'application *Enfant-Alerte* grâce à laquelle vous pourrez constituer le carnet d'identification de votre enfant en y indiquant son nom, son âge, ses caractéristiques physiques, le tout accompagné de photos. Les informations mentionnées dans cet article se trouvent sur le site Internet www.alerteamber.ca.

L'AGA du CAVAC se tiendra le 7 juin prochain, en soirée.

Si vous désirez participer et devenir membre du CAVAC de la Montérégie, veuillez contacter M^{me} Kathleen Bérubé, au 450 670-3400.

Nous sommes fières de vous annoncer qu'il y a maintenant une ressource CAVAC dans chacun des services de police sur le territoire de la Montérégie. En effet, depuis janvier 2018, Simon Pérusse est présent à la Régie intermunicipale de police Richelieu-Saint-Laurent.



De retour au bercail! Nathalie Hamel, qui a été la première intervenante du point de service de Sorel, est de retour parmi nous! Nous sommes très heureuses de t'accueillir de nouveau, Nathalie!

Une nouvelle ressource en place pour les intervenantes!

Simon Pérusse a été nommé coordonnateur clinique du CAVAC de la Montérégie. Il offrira du soutien clinique aux intervenantes et veillera, avec la direction, à mettre en place de nouveaux projets stimulants.

Catherine Allaire, de Sorel, et Tanya Harbec Caron, de Saint-Jean-sur-Richelieu, nous ont quittés afin de relever de nouveaux défis! Ce fut un plaisir de travailler avec vous!