

SURVIVE & RECOVER ENTREVUES PUBLICATIONS ET LIENS MEDIAS

UPDATE 220807 / 220815 Organisation et lien FB / 240716 ajout liens nouveaux

AJOUT DES PUBLICATIONS FB

update 220811 publications

UPDATE 240605 JE COPIE DOC ORIGINAL SUR DRIVE CE DOC

 S&R - LIENS MEDIAS ET PUBLICATIONS DRIVE CURRENT 2024.docx

je met à jour de multiples publications / adresses / cet article sur blog wordpress

<https://wp.me/p38ugl-lg>

ARTICLE 1 JOURNAL DE MONTRÉAL

Journal de montreal

lundi 25 juillet

<https://www.journaldemontreal.com/2022/07/25/en-images-jetais-sur-de-mourir-affirme-un-conducteur-sauvagement-tabasse>

TVA NOUVELLES

lundi 25 juillet

<https://www.tvanouvelles.ca/2022/07/26/jetais-sur-de-mourir-affirme-un-benevo-le-sauvagement-tabasse>

FACEBOOK JOURNAL DE MONTREAL 25
JUILLET

[EN IMAGES] «J'étais sûr de mourir», affirme un conducteur sauvagement tabassé



Christophe Côté, qui a été tabassé samedi soir. PHOTO COURTOISIE, CHRISTOPHE CÔTÉ

<https://m.facebook.com/jdemontreal/posts/5530761017018515>

[Francis Pilon](#)

Lundi, 25 juillet 2022 18:24

«J'étais sûr de mourir», affirme un bénévole sauvagement tabassé

Francis Pilon | Le Journal de Montréal

| Publié le 26 juillet 2022 à 07:04

Photo courtoisie, Christophe Côté

Christophe Côté, qui a été tabassé samedi soir.

La Sûreté du Québec (SQ) enquête pour voies de fait et vol sur un conducteur qui aurait été sauvagement tabassé au volant de son véhicule samedi soir en Mauricie.

«J'étais sûr de mourir pendant que je conduisais. Il a essayé de me crever les yeux et m'a donné une quinzaine de coups de poing au visage. J'ai une pommette et mon nez de cassés», lance Christophe Côté, toujours sous le choc.

Photo courtoisie, Christophe Côté

L'homme de 46 ans était bénévole samedi à un festival de musique à Sainte-Ursule, un petit village de 1400 habitants dans la MRC de Maskinongé. Vers 23 h 30, un homme serait entré sans payer sur le site.

«Je travaille dans l'événementiel et je l'avais déjà vu avant. Je l'ai amené en dehors du site parce qu'il dérangeait du monde et avait l'air vraiment intoxiqué. Après, j'ai fait l'erreur de le conduire», raconte-t-il.

Photo courtoisie, Christophe Côté

Christophe Côté, qui a été tabassé samedi soir. Le voici après être sorti de l'hôpital dimanche.

«Comme un film»

Christophe Côté explique que l'individu est ensuite devenu «très agressif» sur la route. Celui-ci lui a demandé de le reconduire à son véhicule qui était loin du festival. C'est à ce moment-là qu'il a cru que son heure était bel et bien venue.

Photo courtoisie, Christophe Côté

Christophe Côté, deux jours après avoir été tabassé.

«Pendant que je conduisais sur une petite rue entourée de champs, il s'est mis à me frapper sans arrêt. J'ai réussi par miracle à arrêter la voiture. Il voulait me tuer. C'était comme un film. Je me suis battu pour ma vie», martèle M. Côté.

Photo courtoisie, Christophe Côté

Christophe Côté, deux jours après avoir été tabassé.

Le quadragénaire a finalement réussi à s'extirper de son véhicule en se jetant sur la chaussée. Son présumé agresseur a pris la fuite avec sa voiture.

Photo courtoisie, Christophe Côté

Christophe Côté, deux jours après avoir été tabassé.

Après avoir lancé un appel sur les réseaux sociaux, Christophe Côté a retrouvé lundi son véhicule dans la municipalité de Laurier-Station, soit à environ 150 km de Sainte-Ursule.

Photo courtoisie, Christophe Côté

La voiture dans laquelle Christophe Côté a été tabassé samedi soir.

«Ça va mieux aujourd'hui. Je suis juste heureux d'être en vie et que mon cerveau n'ait pas été touché», indique-t-il.

Toujours recherché

De son côté, la Sûreté du Québec (SQ) confirme qu'une enquête est en cours pour faire la lumière sur cet événement.

«On recherche toujours le suspect lié au vol du véhicule dans ce dossier et pour voies de fait. [...] Pour l'instant, tout n'est pas clair dans cette histoire et l'enquête continue», explique brièvement Benoit Richard, lieutenant à la SQ.

«Ceci étant dit, monsieur semble effectivement avoir été victime de quelque chose. Il nous a en effet rapporté un véhicule volé qui a finalement été retrouvé», ajoute-t-il.

Écoutez Felix Séguin au micro de Yasmine Abdefadel sur QUB radio :

LIEN A AJOUTER

Article 1.1 NTD - Nouvelles Totalelement Dingues

<https://www.ntd.fun/site/view?id=13038>

Un bénévole d'un festival violemment agressé en Mauricie

Par NTD

Un bénévole d'un festival de musique s'est fait violemment agresser à Saint-Ursule, en Mauricie, le weekend dernier, rapporte [TVA Nouvelles](#)

C'est samedi aux alentours de 23h30 que la vie de Christophe Côté, âgé de 46 ans, a pris un tournant inattendu lorsqu'un homme serait entré sur le site du festival sans payer.

« Je travaille dans l'événementiel et je l'avais déjà vu avant. Je l'ai amené en dehors du site parce qu'il dérangeait du monde et avait l'air vraiment intoxiqué. Après, j'ai fait l'erreur de le conduire», explique le bénévole.

C'est pendant qu'il le reconduisait à son véhicule qui était stationné loin du site du festival qu'il est devenu « très agressif ».

« Pendant que je conduisais sur une petite rue entourée de champs, il s'est mis à me frapper sans arrêt. J'ai réussi par miracle à arrêter la voiture. Il voulait me tuer. C'était comme un film. Je me suis battu pour ma vie », se souvient-il.

« J'étais sûr de mourir pendant que je conduisais. Il a essayé de me crever les yeux et m'a donné une quinzaine de coups de poing au visage. J'ai une pommette et mon nez de cassés », souligne-t-il

Christophe Côté a pu s'en sortir en se jetant de sa voiture. Son agresseur, quant à lui, a poursuivi sa route au volant de la voiture du quadragénaire.

Il a finalement retrouvé sa voiture ce lundi à Laurier-Station, une municipalité située à environ 150 km de Sainte-Ursule.

«Ça va mieux aujourd'hui. Je suis juste heureux d'être en vie et que mon cerveau n'ait pas été touché», indique-t-il

TVA Nouvelles précise que la Sûreté du Québec (SQ) a ouvert une enquête.

« On recherche toujours le suspect lié au vol du véhicule dans ce dossier et pour voies de fait. [...] Pour l'instant, tout n'est pas clair dans cette histoire et l'enquête continue », a fait savoir Benoit Richard, lieutenant à la SQ.

Source: TVA Nouvelles

ARTICLE 2 le nouvelliste

Agression à Sainte-Ursule: Jean-Simon Fréchette accusé [VIDÉO]

<https://www.lenouvelliste.ca/2022/07/26/agression-a-sainte-ursule-jean-simon-fréchette-accuse-video-9eadebb2cf7f2fa5f7cf3ae233b8c014/>

26 juillet 2022 12h01 Mis à jour à 16h47

Agression à Sainte-Ursule: Jean-Simon Fréchette accusé [VIDÉO]

Martin Lafrenière

Le Nouvelliste

Sébastien Lacroix

Le Nouvelliste

Jean-Simon Fréchette, un individu de 38 ans, fait face à la justice concernant une violente agression physique survenue samedi à Sainte-Ursule.



Bénévole d'un festival musical, Christophe Côté raconte avoir accepté de raccompagner cet homme avant que ce dernier prenne la fuite avec son véhicule. M. Côté a fait un appel sur les réseaux sociaux pour retrouver son VUS et dénoncer l'individu qui l'aurait agressé dans son véhicule.

«Il est dangereux, m'a frappé au visage une quinzaine de coups de poing, a essayé de me tuer en me tordant le cou et me disloquer la mâchoire, et en me crevant les yeux. J'ai lutté pour ma vie et j'ai dû tomber de ma voiture en mouvement pour sauver ma vie, a-t-il décrit. Je suis brisé physiquement, mais suis vivant.»

Après avoir reçu différentes informations du public, sa voiture a été rapidement retrouvée par la Sûreté du Québec, lundi, près de Laurier-Station. Jean-Simon Fréchette a été arrêté dans la nuit de lundi à mardi à Saint-Gilles par la Sûreté du Québec de la MRC de Lotbinière. Il a comparu mardi au palais de justice de Trois-Rivières par visioconférence.

Ce citoyen de Bois-des-Filion, près de Laval, est accusé de voies de fait graves contre Christophe Côté. Il est aussi accusé d'avoir volé le véhicule de ce dernier et d'avoir volé divers équipements électroniques dont la valeur est de moins de 5000 \$. Une accusation de bris de probation a aussi été déposée contre Fréchette.

Dans une vidéo qu'il a diffusée, Christophe Côté indiquait que le tableau de bord avait été défoncé et qu'il manquait quelques items à l'intérieur du véhicule.

«Dans la situation, j'ai été chanceux. Il avait laissé le char pas barré quelque part dans une rue, et j'avais un double des clés dans l'auto... Rendu-là, je ne sais pas si c'est lui, mais quelqu'un a fouillé dans mes sacs, volé mon iPad, et de nombreux équipements électroniques d'enregistrement professionnel, en plus d'une somme considérable que je laissais dans l'auto, sans oublier d'avoir défoncé les contrôles de ventilation», a-t-il ajouté.

«Pour ce qui est de l'agresseur, à partir de maintenant cela concerne les forces policières, et le public est avisé de sa dangerosité, a-t-il conclu. J'espère pour sa propre sécurité qu'il sera soigné, je ne garde pas de hargne envers lui, et l'amour est la meilleure des médecines...»

La poursuite s'est opposée à la remise en liberté de Fréchette à la suite de sa comparution. Ce dernier subira son enquête sur remise en liberté mercredi.

Jean-Simon Fréchette a des antécédents criminels dans les districts de Québec, de Saint-Jérôme, de Longueuil et de Laval.

ENTREVUE RADIO

Guillaume Lavoie

cub radio

<https://www.qub.ca/radio/balado/patrick-dery?audio=1077307907>

**entrevue absolument merdique

ARTICLE 3 - LE ROSE PINGOUIN

26 JUILLET 12H21

<https://www.rosepingouin.com/Un-benevole-est-violemment-agresse-dans-un-festival-144549&s=34>

UN BÉNÉVOLE EST VIOLEMMENT AGRESSÉ DANS UN FESTIVAL

26 JUL 2022 À 12H21 P. VILLENEUVE

Le week-end dernier, une folle histoire est survenue pendant un festival de musique à Saint-Ursule, en Mauricie.

TVA Nouvelles rapporte que le bénévole Christophe Côté, âgé de 46 ans, a été violemment agressé.

En fin de soirée, un homme est entré sur le site du festival sans payer et la vie du bénévole a pris une tournure complètement inattendue.

Christophe Côté a expliqué :

« Je travaille dans l'événementiel et je l'avais déjà vu avant. Je l'ai amené en dehors du site parce qu'il dérangeait du monde et avait l'air vraiment intoxiqué. Après, j'ai fait l'erreur de le conduire. »

Violente agression

Alors que Christophe reconduisait l'homme vers son véhicule loin du site du festival, ce dernier est devenu très agressif.

Le bénévole se souvient :

« Pendant que je conduisais sur une petite rue entourée de champs, il s'est mis à me frapper sans arrêt. J'ai réussi par miracle à arrêter la voiture. Il voulait me tuer. C'était comme un film. Je me suis battu pour ma vie. »

Il a poursuivi en disant :

« J'étais sûr de mourir pendant que je conduisais. Il a essayé de me crever les yeux et m'a donné une quinzaine de coups de poing au visage. J'ai une pommette et mon nez de cassés. »

Pour s'en sortir, Christophe s'est littéralement jeté hors de sa voiture. Quant à son agresseur, il a poursuivi sa route en volant son véhicule.

Christophe Côté a indiqué à *TVA Nouvelles* :

« Ça va mieux aujourd'hui. Je suis juste heureux d'être en vie et que mon cerveau n'ait pas été touché. »

«Il a essayé de me crever les yeux»<https://t.co/bAvoBwK8Yj>— TVA nouvelles (@tvanouvelles) [July 26, 2022](#)

Arrestation

Ce lundi, le véhicule de Christophe Côté a finalement été retrouvé à Laurier-Station. Une municipalité à 150 km de Sainte-Ursule.

Quant à l'agresseur, il a été arrêté dans la nuit de lundi à mardi par la Sûreté du Québec. L'homme de 38 ans se trouvait à Saint-Gilles, dans la MRC de Lotbinière.

Il doit comparaître aujourd'hui par vidéoconférence au palais de justice de Trois-Rivières. Il devrait faire face à des accusations de vol de véhicule, voies de fait causant des lésions et de bris de probation.

Source : [Ayoye](#)

ARTICLE 4 LE NOUVELLISTE

28 juillet 2022 18h58

Agression à Sainte-Ursule: l'enquête de Fréchette remise à lundi

Martin Lafrenière
Le Nouvelliste

<https://www.lenouvelliste.ca/2022/07/28/agression-a-sainte-ursule-lenquete-de-fréchette-remise-a-lundi-ed9242ba2dbb290c096725a50670d4b9>

L'enquête sur la remise en liberté de Jean-Simon Fréchette est reportée à lundi. Cet individu de 38 ans est soupçonné d'avoir physiquement agressé un homme et de lui avoir volé son véhicule en fin de semaine à Sainte-Ursule.

Fréchette est détenu depuis mardi, soit depuis sa comparution virtuelle au palais de justice de Trois-Rivières où il a été accusé de voies de fait graves, de vol de voiture et de vol d'équipements électroniques qui se trouvaient à l'intérieur dudit véhicule.

Ce résident de Bois-des-Filion devait subir son enquête sur remise en liberté jeudi après-midi. Son avocate, Me Valérie Thiffeault Duchemin, préfère que son client soit physiquement à Trois-Rivières pour cette étape des procédures judiciaires, ce dernier étant actuellement détenu dans la région de Québec. Le transfert de détenus de cet établissement de détention est toutefois en service le mardi et le jeudi.

La journée de vendredi étant déjà très chargée, la cour a remis cette étape à lundi en visioconférence. Il n'est pas impossible que la défense désire tout de même miser sur la présence physique de Fréchette au palais de Trois-Rivières, ce qui reporterait le dossier à mardi.

Une chose semble toutefois acquise. La défense souhaite soumettre un plan de conditions permettant la remise en liberté de Fréchette qui inclura un séjour dans une maison de thérapie. Le suspect l'a d'ailleurs verbalisé très clairement lors de son passage virtuel en cour, jeudi. Il veut suivre une thérapie le plus rapidement possible.

Un bénévole d'un festival musical de Sainte-Ursule a utilisé les réseaux sociaux pour dénoncer l'individu qui l'aurait agressé dans son véhicule et pour faire un appel général visant à retrouver son VUS. Christophe Côté a raconté avoir reçu une quinzaine de coups de poing au visage et avoir dû se laisser tomber de son véhicule en mouvement pour rester en vie.

L'appel au public a été entendu. Le VUS a été retrouvé lundi près de Laurier-Station par la Sûreté du Québec. Jean-Simon Fréchette a été arrêté par les policiers de la SQ de la MRC de Lotbinière.

PUBLICATIONS FB

27 JUILLET - MESSAGE VIDEO D'ARRESTATION DE J-S

<https://www.facebook.com/544320352/videos/358890129592224/>

[Christophe Cote](#)

Partagé avec Public
Bonne nouvelle !
Jean-Simon Frechette arrêté!

<https://www.lenouvelliste.ca/.../agression-a-sainte...>

Je suis très satisfait de la rapidité à laquelle les choses se déroulent. J'espère qu'il ne sera pas remis en liberté d'ici à son procès.

(*À noter que vers 12-13 secondes, je dis "sergent simon frechette" mais c'est purement une erreur - ma langue a fourché - je voulais dire "c'est Jean-simon frechette..." = déformation professionnelle hehehe)

25 juil 11h56

SURVIVE & REC.OVER - AGRESSION DU 23 JUIL 22 - PUBLICATION 1

[#survivenrecover](#) [#survivreetrevivre](#)

VOL DE VOITURE - *UPDATE 15h 25 juil : VÉHICULE RETROUVÉ À LAURIER STATION *

Message Important - besoin de votre aide

Situation : J'ai subi une agression physique et me suis fait voler ma voiture samedi soir le 23 juil.

L'individu a conduit sur la 348 nord entre St Ursule vers nord ouest

Mission : TROUVER MON CHAR

À tous mes amis svp aidez les svc de police de la province à repérer mon Toyota RAV4 2010 brun avec vitre teintées comme les photos si bas - (il y a un déflecteur des vent sur le hood- pas sur les photos)

L'individu JEAN SIMON FRECHETTE est dangereux et violent disait devoir se rendre à QUÉBEC voir son fils

SVP SOYEZ VIGILANT POUR TOUT TOYOTA RAV4 BRUN VITRES TEINTÉES

SVP partagez à vos amis, nous avons besoin de chercher dans toutes les régions du Québec et la police ne peut s'en occuper

Il y a ma VIE dans mon char - je demande votre aide svp

Christophe

25 juil 13h48

SURVIVE & REC.OVER - AGRESSION DU 23 JUIL 22 - PUBLICATION 2

[#survivenrecover](#) [#survivreetrevivre](#)

<https://www.facebook.com/christophe.cote.355/posts/pfbid0TEtFHgb2Cv2JuVHcmkTs93iTmbb92rqgZtptfmAXL6Cg295X44dAXgcDATMQQtstl>

UPDATE : VÉHICULE RETROUVÉ DANS LA RÉGION DE LAURIER STATION LUNDI 25 JUIL 15h15 - FIN DE PARTAGE

*INDIVIDU DANGEREUX

J'ai été agressé violemment dans ma voiture par Jean-Simon Frechette samedi soir 23 juillet et il m'a volé ma voiture Toyota RAV4 2010 brun (*véhicule retrouvé lundi 25 juil)

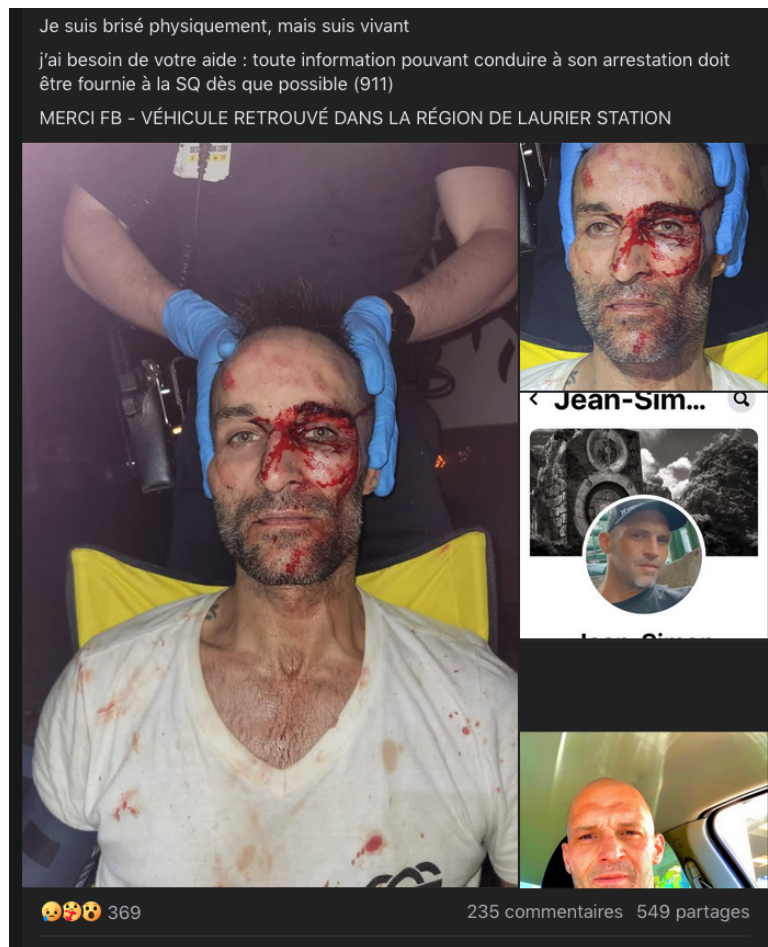
Il est dangereux, ma frappé au visage une quinzaine de coups de poings, a essayé de me tuer en me tordant le coup et me disloquer la mâchoire, et en me crevant les yeux.

J'ai lutté pour ma vie et ai du tomber de ma voiture en mouvement pour sauver ma Vie.

Je suis brisé physiquement, mais suis vivant

j'ai besoin de votre aide : toute information pouvant conduire à son arrestation doit être fournie à la SQ dès que possible (911)

MERCI FB - VÉHICULE RETROUVÉ DANS LA RÉGION DE LAURIER STATION



COMMENTAIRES

[Néo Überlaute](#)

Ayoye !

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Eric Martin](#)

Le tabarnak

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Sébastien L. Brabant](#)

Je suis avec toi mon chum. Soigne-toi bien xx

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Jean-Francois De Courval](#)

Ayoye voyonc donc 😞.

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Jean-Francois De Courval](#)

Soignés toi bien [Christophe Cote](#). J'ai partager pis j'espère qui vont le retrouver rapidement

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Iv Bertrand](#)

Dammmmm !!! Gros hug j'espère que tu es pas gravement blessé !!!

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Mel Soleil](#)

Sa me rend tellement triste cette histoire mes pour ce qui est l'autre personne je souhaite tellement qu'il se face pogner et qui enduré tout le mal que tu as eu et la souffrance...

- [1 ans](#)
-

- Répondre

[Philippe-olivier Bellemare](#)

J'espère que le tout se réglera mais en premier lieux prend soins de toi pour le reste le karma /SQ va sen occuper !

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Phil Fairhead](#)

omg!!!!!! 😞

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Nadine Samuel](#)

My god! Je partage * soignes toi bien mon ami * quelle folie 😞

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Tanya Girard](#)

on peu pas partager

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Melanie Dion](#)

💔😞 Merci seigneur tu es en vie comme tu dis, quel traumatisme! J'espere qu'ils le retrouveront rapidement! Gros calin xxx

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Rico StrongMud](#)

Wtf. Je te souhaite une bonne récupération.

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Paskal Ovahhere](#)

You're lucky to be alive! 😬 Wtfff

- [1 ans](#)
-
- Répondre
- Modifié

[Hugues Lapointe](#)

Pauvre toi voyons ça aucun bon sens... je te souhaite de te remettre le plus rapidement possible...

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Tanya Girard](#)

Partager en masse !!

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Isabelle Brière](#)

Awwwww mon dieu c'est pas possible 🙏🙏🙏 Je suis de tout cœur avec toi je t'envoie plein d'énergies positives et contente que tu sois encore là ... c'est tellement effrayant je t'aime mon ami ❤️❤️

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Jonathan Côté](#)

OMG what the fuck. 😬

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Philippe Archambault](#)

holly shit. De l'amour, de la lumière et des ondes positives pour toi mon Chris.

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Prù Nel](#)

Merdeeeee, j'espère qu'ils le trouvent rapidement, je partage. Mais plus important pour là, soigne toi bien, pense à toi, je t'envoie un load d'énergie positive. J'espère que tu te remets rapidement physiquement et émotionnellement aussi.

- [1 ans](#)
-
- Répondre

20 sur 196

25 Juillet 22 18h46

<https://www.facebook.com/544320352/videos/1027758441278493/>

SURVIVE & REC.OVER - AGRESSION DU 23 JUIL 22 - PUBLICATION 3 - VIDÉO
[#survivenrecover](#) [#survivreetrevivre](#)

MISSION ACCOMPLIE : AUTO RETROUVÉE

Merci FB!

T'es VRAIMENT efficace quand tu t'y mets!

Grâce à vous les amis, suite à mon appel à l'aide, en moins de 30 min ma voiture a été localisée à Laurier-Station.

Je viens de la récupérer.

Dans la situation, j'ai été chanceux. Il avait laissé le char pas barré quelques pars dans une rue, et j'avais un double de clés dans l'auto...

Rendu là, je ne sais pas si c'est lui mais quelqu'un a fouillé dans mes sacs, volé mon iPad, et de nombreux équipements électronique d'enregistrement professionnel (!?) en plus d'une somme cash considérable que je laissais dans l'auto, sans oublier d'avoir défoncé les contrôles de ventilation (!?!?).

DIEU MERCI JE SUIS EN VIE

et j'ai récupéré

- mon portefeuille
- mon téléphone
- mon auto
- mes ordinateurs, disque, musique etc
- mes inventaires de linge SOS (\$\$)
- et ma Fuckin dignité !

Je ferai des publications successives pour vous donner des news mais pour l'heure, j'ai mal partout, mais je vais beaucoup mieux moralement.

Merci à tous pour vos bons mots, et surtout vos actions qui nous ont permis rapidement de retrouver ma voiture.

Pour ce qui est de l'agresseur, à partir de maintenant cela concerne les forces policières, et le public est avisé de sa dangerosité. ~~OBJ~~ ~~OBJ~~

J'espère pour sa propre sécurité qu'il sera soigné, je ne garde pas de hargne envers lui, et l'amour est la meilleure des médecines...
Votre ami qui vous aime

Article 1 JOURNAL DE MONTREAL :

https://www.journaldemontreal.com/2022/07/25/en-images-jetais-sur-de-mourir-affirme-un-conducteur-sauvagement-tabasse?fbclid=IwAR3MDcCzaR_am2RKzDii4anoLyG_3wHOBxQH1y_GwnGgmjBg76HFo631wAk

Christophe

25 juil 20h20

SURVIVE & REC.OVER - AGRESSION DU 23 JUIL 22 - PUBLICATION 4

article sur l'événement

26 juil 18h15

<https://www.facebook.com/544320352/videos/1211754836251426/>

Des nouvelles fraîches

SURVIVE & REC.OVER - AGRESSION DU 23 JUIL 22 - PUBLICATION 5 - VIDEO

[#survivenrecover](#) [#survivreetrevivre](#)

<https://www.facebook.com/christophe.cote.355/posts/pfbid02trgnskrfEyLHkCFTyReXQN2yHjoQj5FLAwTssGTXkxC1uuxtYawR2qZpPsoyexU6l>

Bonjour à tous

Voici un petit compte rendu et des nouvelles fraîches de mon état qui est franchement meilleure qu'il y a 48 heures

Encore un immense merci à tous pour vos bons mots, votre sollicitude et votre amour, que j'ai failli ne jamais plus pouvoir entendre.

Dieu merci, Il en va tout autrement puisque je sens que j'ai été protégé par la grâce. Que l'on y croit ou non, des anges m'ont protégé lors de l'agression.

C'est incroyable d'avoir reçu une quinzaine de coups de poings surpuissants, m'être fait tordre le cou, rentré des doigts dans mes yeux pour les crever, reçu des coups de pieds et m'être tiré en bas du véhicule en mouvement, sans que mon cerveau ne soit touché... ni rien de cassé à part ma face.

Sérieux, j'ai été béni...

OBJ*OBJ*

Dans ma vie, j'en suis à ma huitième mort évitée, donc mon 8e bonus de vie.
A vie je rendrai grâce de pouvoir encore vous aimer.
Et continuez de me partager votre amour que j'aurais pu ne jamais entendre.
Ça aurait pu ne jamais être...
Chris XX

27 juil 01h08

Article du nouvelliste

SURVIVE & REC.OVER - AGRESSION DU 23 JUIL 22 - PUBLICATION 6

<https://www.facebook.com/christophe.cote.355/posts/pfbid0DFzwQ7KWuDX3MHakdgYZMYByiKVoFqNfPfGWD9nqGxfyGi7QSm3yX76DusCvo7edl>

[#survivenrecover](#) [#survivreetrevivre](#) [#costavivra](#)

Article 2 sur l'événement - 27 juillet - Journal le Nouvelliste (Trois-Rivières)

À PARTAGER !

Mon **agresseur arrêté** à St-Gilles ! Plus de danger pour la population!

Good job SQ!

Ça a pas été trop long! Yeah! Vous pouvez célébrer car justice sera peut-être rendue...

Ceci dit, je suis heureux qu'il soit arrêté pour la sécurité du publique et la sienne, mais humainement je suis désolé pour cet homme qui a une vie dans la peur et la noirceur, tel qu'il me la exprimé avec angoisse avant de m'agresser dans son délire. J'ai connu JS vers 2018, et je ne connaissais rien de lui à pars le voir sur les danse floors, on dansait, on smilais, mais comme on es entre nous tous dans le underground... j'ai déjà ris avec lui et on a échangé ben des niaiseres autour des cigarettes de trottoir...

Moi j'ai connu ce gars là comme un autre, et il était ben cool, mais sans rien vraiment savoir de sa vie non plus... Il était cool, mais il a changé. Beaucoup.

Et ça, je suis sûr que c'est pas voulu.

Personne veut devenir ÇA.

Il y a des milliers de mauvais choix de vies antécédents qui amènent un humain à perdre à ce point sa conscience.

Samedi soir, c'était évident qu'il était effrayé, en panique et hors de lui. Quand on la sorti du party, ça m'a pris tout mon change de persuasion « publique » pour que ça se fasse sans perturbations...

Et c'est ça qui fut mon erreur : je me suis fié au fait que je connaissais le gars, et j'ai « rejeté les signaux » que je voyais.

Je n'ai pas « vu » le crackhead en psychose toxique qui était en face de moi.

Le plus important était de l'éloigner du party pour éviter tout débordement, d'abord et avant tout!

Dans son délire et sa peur, tout ce qu'il voulait c'était voir son petit gars, et j'ai aussi voulu l'aider... comme un ami!

C'est pour toutes ses raisons que je suis parti seul avec lui... si je ne l'avais pas connu d'avant, jamais j'aurais quitté mon party pour aller le conduire à son char... J'ignore comment fonctionne la justice, et qui doit déposer la plainte (le procureur de la Couronne ou la victime? - car moi on ne m'a jamais demandé si je voulais porter plainte ou pas dans cette histoire) mais je vais m'assurer qu'il y a un processus de réparation et un système en place pour retirer ce multirécidiviste de la circulation pour un bon bout...

En bout de ligne, J'ai pitié pour lui, et ne lui souhaite aucun mal. Au contraire.

Je lui souhaite de se guérir et de se repentir pour retrouver la conscience, qui l'a déjà habité, il y a un temps...

Restons dans la Lumière, qui seule permet de passer à l'étape suivante.

Moi j'y suis déjà



Spirit
Of
Universal
Love

**Contenu média non affiché sur FB

commentaires

[Eryck Wyseman](#)

Content que malgré ce terrible incident tu t'en sors sorti somme toute indemne

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Nadia Martel](#)

My god, je ne te connais pas du tout mais j'ai lu l'article concernant ton histoire, ce qui m'a amené par curiosité à venir voir ta page.

Tu as tellement une grande résilience pour parler de cette façon de ton agresseur. ... En voir plus

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Louise Delcourt](#)

Mon dieu j viens de voir ça sur Facebook chu sincèrement désolé pour toi bon rétablissement xx

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Melanie Kelly](#)

Woowwww!!!! Bravo Christophe pour ce beau témoignage 😊

Quelle belle réflexion ❤️ Contente qu'on l'ai retrouvé et j'espère que le système le prendre en charge afin de l'aider à retrouver la zénithude dans la tête 🌸

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Lucien Samuel Porsie](#)



- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Raul Reyes](#)

T'as un coeur de géant boss! Bon rétablissement et mad mad respect! ❤️💪

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Véro Roy](#)

C'est très humain ce que tu dis Chris! C'est également d'être éveillé par rapport à la détresse des gens de comprendre qu'ils ont besoin d'aide et d'amour au fond d'eux. Bon rétablissement, garde ta belle vibe. Désolée de voir que ça arrive à une bonne... En voir plus

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Joe Harley](#)

Desoler je ne te connais pas non plus j'ai suivis ton histoire suite à des partagés et je doit te dire wow tu est un homme bien qui as toute un bagage et malheureusement on en trouve pas beaucoup à ce jours je te souhaite de continuer ta route sur cett... En voir plus

- [1 ans](#)
-

- Répondre

[Karlitos O Meza](#)

Bro j'espère que tu es correct et espère te voir sur les danses floors de mtl! 🙏❤️💜

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Cynthia Harvey](#)

Je te connais pas et des personnes on partager ton histoire ... c'est trop fou js nous connaissons tous de st etienne et il a tjs eu des problèmes (surtout du mensonge et des vols a ne plus finir) et apres temps années je vois sa ouf 😞 décourager que ... En voir plus

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Christophe Cote](#)

[Cynthia Harvey](#) merci Cynthia

- [1 ans](#)
-
- Répondre
-

[Néo Überlaute](#)



Christophe Côté a publié une photo de son visage ensanglanté après son agression. (FACEBOOK/FACEBOOK)

- [44 sem](#)
-

- Répondre

Néo Überlaute

"J'espère pour sa propre sécurité qu'il sera soigné, je ne garde pas de hargne envers lui, et l'amour est la meilleure des médecines..."

- 44 sem
-
- Répondre

Néo Überlaute

"Jean-Simon Fréchette a des antécédents criminels dans les districts de Québec, de Saint-Jérôme, de Longueuil et de Laval."

Peace love unity and...

Ah fuck off we need fucking enforcers boey ❤️

27 juil 10h10

<https://www.facebook.com/544320352/videos/358890129592224/>

SURVIVE & REC.OVER - AGRESSION DU 23 JUIL 22 - PUBLICATION 7 - VIDEO

[#survivenrecover](#) [#survivreetrevivre](#)

Bonne nouvelle !

Jean-Simon Frechette arrêté!

https://www.lenouvelliste.ca/2022/07/26/agression-a-sainte-ursule-jean-simon-frechette-accuse-video-9eadebb2cf7f2fa5f7cf3ae233b8c014/?fbclid=IwAR2GdYP90KEI7t24etNCERl8tJ0F1CI108GuJcWcbvVdi--ZUjdn31dla_M

Je suis très satisfait de la rapidité à laquelle les choses se déroulent. J'espère qu'il ne sera pas remis en liberté d'ici à son procès.

(*À noter que vers 12-13 secondes, je dis "sergent simon frechette" mais c'est purement une erreur - ma langue a fourché - je voulais dire "c'est Jean-simon frechette..." = déformation professionnelle hehehe)

28 juil 12h35

<https://www.facebook.com/christophe.cote.355/posts/pfbid0jhbhmQUp1kItSuvAYKCXn5knLWoYfA8chz8jovseTwpdVw7QWzEr5CEMGiyVtxfEl>

SURVIVE & REC.OVER - AGRESSION DU 23 JUIL 22 - PUBLICATION 8 - VIDEO

[#survivenrecover](#) [#survivreetrevivre](#) [#costavivra](#)

mise a jour de chez mes parents

Bonjour à tous

Mise à jour : je suis entre bonnes mains chez mes parents à Alma, je continue de voir les spécialistes qu'il faut pour réparer mon corps.

Malheureusement entre la pluie de coups de poings, le tordage de cou, la tentative de crevaisson de mes yeux, et la chute de voiture en marche, je me suis fait bcp mal au dos et aux côtes, et j'ai perdu presque 50 % de ma capacité pulmonaire.

Mon thorax est extrêmement douloureux, mon poumon gauche est écrasé et c'est ça le problème.

A part ça mon visage reprends des couleurs normales et mentalement, ça va. Pour l'instant.

Continuez de me donner de vos nouvelles ou impressions sur le cas, ça me fait du bien de partager mon expérience traumatisante et de vous lire.

J'ai su que l'agresseur était passé en court hier, mais vive notre système de justice, pour eux je ne suis « que le plaignant » donc exclu du processus judiciaire. Je n'ai aucune information sur la cause, pas de contacts, ni de liaison avec les procureurs... est-ce que le gars est remis en liberté? Aucune idée.

Merci système de M...

Bon! Je suis épuisé déjà de ma journée!

En vous souhaitant une excellente journée pleine de lumière.

Love (hé diantre! que je suis donc heureux de pouvoir encore vous le dire...)

Chris XX

29 juil 16h40

<https://www.facebook.com/544320352/videos/3378797585684121/>

SURVIVE & REC.OVER - AGRESSION DU 23 JUIL 22 - PUBLICATION 9 - VIDEO

[#survivenrecover](#) [#survivreetrevivre](#) [#costavivra](#)

<https://www.facebook.com/christophe.cote.355/posts/pfbid02rCbFjnvfJzpHoif7M2RX2LMj6VpHWh8gBmibS3HtHH5rUPeCNB272FwqpXxifnEl>

Bonjour les amis

Update du 29 juil 22 :

LE PRÉVENU :

Fréchette est toujours détenu à la prison ou au palais de justice de Québec en attente d'une audience de libération qui se tiendra lundi prochain.

La couronne devrait s'opposer à sa remise en liberté mais je n'en sais pas plus, et selon ce que j'en comprends, c'est l'État (la couronne) qui est parties prenantes contre Fréchette dans cette cause.

On comprendra que je m'objecte à sa remise en liberté : Le gars a essayer de me tordre le cou et de me crever les yeux, il a attrapé ma chaîne de cou pour me frapper encore mieux... y'a du sang de ma face éclaté du windshield jusqu'à l'appui-tête en passant par les vitres et le siège... c'était violent.

Alors svp système de justice, ne remettez pas ce gars en liberté.

LA SANTÉ :

Je suis allé à l'hôpital de Dolbeau ce matin, et je dois les féliciter pour un service extra efficace et rapide! Kudo!

Bonne nouvelle, je n'ai pas de pneumothorax (décollement ou affaissement du poumon) malgré mes énormes douleurs du côté gauche. Ce ne serait que des douleurs du à la chute de la voiture qui devrait guérir éventuellement.

Le visage désenfle et reprends aussi des couleurs normales. Je me suis fait enlever deux premiers points de suture et ça semble beau...[OBJ]

LE MATÉRIEL :

Contrôles de température brisés (détruit) dans l'auto, bumper avant accroché mais sans plus, donc pas de réclamation possible pour l'auto.

iPad, écouteurs Bluetooth, speaker Bluetooth, écouteur de téléphone et argent liquide disparu, téléphone cassé, chaîne de cou éclaté quand il l'a accroché pour me fesser encore plus fort... c'était vraiment terriblement violent.

total approx 2000\$ de perdu.

Pour ça je vais voir avec mes assurances de maison...

Mais vous savez ce que c'est, on fini toujours par payer! J'organiserai peut-être un party « survive & recover » pour vous remercier et ramasser des fonds de

remplacements... 😊

Bon, voilà les amis pour l'instant.

Merci de rester connecté, je répondrai à tous les messages et commentaires en fonction du temps.

J'ai des dizaines de msg en retard, mais j'en réponds aussi à des dizaines par jour, merci de comprendre.

Votre ami

Chris 😊

commentaires

[Vincent De Palma](#)

Compte sur nous Christ si tu as besoin de quoique se soit ! ❤️

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Lyne Ménard](#)

[Alice Alex](#) et [Valmi](#) connaissez-vous des avocats qui peuvent aider mon ami [Christophe Cote](#)?

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Daniel Litwin](#)

Mon beau le matériel ça se remplace mais pas la santé content de savoir que toute va aller bien coter guérison j'ai le journal de Montréal que tu voulais mon ami me l'avais garder pour toi

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Mel Soleil](#)

Oh bonne nouvelle mon ami ... je t'aime

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Mel Soleil](#)

Tien mon ami je t'envoie une excellente avocate Isabelle 450 646 2116

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Brenda Richard](#)

Je t'aime mon ami . Je suis certaine que dans cette belle gang il y aura quelqu'un pour te guider!

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Denis Ouellet](#)

On t'as vu sourire ds ta vidéo...t'es tellement impressionnant. Moi je peux t'offrir du temps pour ta mécanique ou l'intérieur de ton char. Tu me feras signe quand tu seras à mtl. Mes off sont mardi-mercredi. 🍷👍

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Eric Lacoursiere](#)

Je t'aime mon ami

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Nick D'anjou](#)

Chris.....Je viens tout juste de voir ce qui est arrivé via Facebook!

Je suis tellement désolé pour toi mon chum.

Mais je suis extrêmement heureux de voir que tu es toujours vivant et qu'il ne te manque rien....

En voir plus

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Véro Roy](#)

C'est super que tu sois capable de parler de tout cela avec la communauté! Je ne peux pas t'être d'aide physique ou de mon réseau de contacts, mais je t'envoie bcp de love et de belle énergie et je suis certaine qu'avec la belle communauté que nous avo...

En voir plus

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Jeff Mouffe](#)

J'avais pas dire tout c que j pense!!! Ça pourrais en ecoeurer plusieurs !!!!!

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Sabrina Boivin](#)

Contacte ivac

- [1 ans](#)
-
- Répondre

[Sabrina Boivin](#)

Pour indemniser tout se que ta perdu et por tes futur rendez-vous de tout ce qui est en lien avec cette afreuse accident . Reste fort 💙

31 juil 11h07

photo de profil

SURVIVE & REC.OVER - AGRESSION DU 23 JUIL 22 - PUBLICATION 10

[#survivenrecover](#) [#survivreetrevivre](#) [#costavivra](#)

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=10159332129115353&set=a.452674545352>

Bonjour les amis, bon dimanche!

Heureux d'être en VIE!

Et de vous informer que ma condition physique s'améliore petit à petit.

Les ecchymoses du visage se résorbent, mais je reste avec grande douleurs au thorax gauche ainsi que déchirements à l'aîne droite.

L'esti de TdC (je vous laisse deviner les mots qui vont à chaque lettre) a compromis tout le reste de mon été, mon travail, mes projets, et ma qualité de vie. Et ma danse!!

Je suis en TA!!, vous avez pas idée.

J'ai aussi des flash-back de sa face pleine de rage et de ses mains qui entourent ma tête pour me tordre le coup.

J'ai appris en plus que la voiture a laquelle j'allais le conduire, à été volé. Non mais quelle pourriture...

La société va devoir prendre soin de lui pour éviter une récidence en raison de sa dangerosité. Mouais,,

D'ici là, moi je récupère ma vie, chez mes parents adorés au Lac St-Jean.

Votre amour et vos mots me rendent plus fort, et contribuent à ma guérison j'en suis certain! Sérieusement mon visage se replace vite et bien, c'est l'intérieur de mon corps et de ma tête qui restent problématique.

Merci à tous de vos bons mots, j'aime vous lire, ça me fais du bien alors continuez de me donner de vos nouvelles!

Votre ami
Chris XX (de la TAbarnak)

3 aout 22
08h31

SURVIVE & REC.OVER - AGRESSION DU 23 JUIL 22 - PUBLICATION 11 - VIDEO
#survivenrecover #survivreetrevivre [#costavivra](#)

<https://www.facebook.com/christophe.cote.355/posts/pfbid0gpwjc8kjKR9EACtSD9aU7kFq6h5AzG6JvineUTNCEnHxbYxMoW2Kkqz1YS2pXvEBI>

Bon matin à tous,

UPDATE du Mercredi 03 aout 2022 - approx 5-7 min de lecture.

Ca démarre doucement, c'est rien de passionnant, c'est même plate genre ! Et ca fini abruptement sur une nouvelle d'intérêt publique !

LA PETITE VIE

Bon... Vous savez, quand vous avez des semi-plans qui se transforment en échafaudage surprenants ! Et bien j'ai eu une parfaite journée comme ca cette semaine...

En général, mes journées de récupération se passent bien, mais j'avais encore une grande douleur au thorax et à l'aine (déchirure à droite en tombant du char), alors à matin, ben ben de bonne heure, je me suis présenté sur la base de ma région pour obtenir des soins aux petits oignons, me faire enlever les points de suture qui restaient dans ma face, et recevoir autres services particuliers.

En une demie-journée à peine, j'ai pu rencontrer des pro de la santé, et suis sorti de là avec un plan de traitement très satisfaisant. Ils ne le liront jamais, mais je dis un grand merci à tous les professionnels de la santé qui m'ont soignés depuis deux semaine : Vous êtes su'à coche.

Également pour ce qui est des flash backs, on m'a offert les services d'une travailleuse sociale de mon employeur, ce qui voudrais dire que je devrais donc rencontrer beaucoup plus rapidement des spécialistes du syndrome « post-romantique » fournis par l'armée, plutôt qu'attendre deux mois pour un psychologue civil.

Reste des douleurs aux poumons ainsi qu'à l'aine, mais pour ça, ils m'ont donné des calmants et prolongés mon congé jusqu'à la fin de la semaine.

Je dirais que la guérison est sur le bon chemin, appuyée par des gens qui me manifestent leur amour, supporté par un réseau d'amis loyaux, soutenu par un système technocratique qui fonctionne, accompagné par des professionnels de la santé accessibles, et "soulagé" par la médication requise et disponible.

Sérieusement je ne voudrais pas être pour un autre employeur.

J'ai le privilège d'avoir des patrons très humains, compréhensifs et collaboratifs pour ma rémission. Ils m'ont tous appelés dans les premiers jours et m'ont assuré de leur soutien pour la suite, de même que j'ai eu de nombreux messages de support de mes collègues ou frères d'armes... Je me sens très Privilégié!

LES AMITIÉS DU PASSÉ AU PRÉSENT

En sortant de l'hosto, j'ai donné rendez-vous à un vieuuuuuuuuuux chum de mon cours de recrue de 1993, et nous nous sommes rencontré au Tim Hortons de Bagotville. On ne s'était pas revu depuis au moins 20 ans, et on se courrait après depuis une douzaine d'année, sans jamais que ça fonctionne.

Tsé, genre de vieux pote que j'avais pas vu depuis 20 ans, ou plus, mais genre de frère d'armes m'a écrit le lendemain de mon agression, dès qu'il l'a su.

Vous serez d'accord qu'en amitié, le temps ne compte pas.

On s'est revu, on s'est serré, et en 1 min on était hier! Et en 30 min on a couvert nos vies de 1993 à 2022. Magique. J'étais heureux de te revoir en esti mon vieux chum Eric Fortin du R du Sag. Ça a bien failli ne jamais être.

"BEN LÀ! TROP FORT!"

Après ça, je décide de passer au coiffeur de la base pour une bonne coupe de cheveux, et AGAIN! Je tombe sur un autre vieux copain vétéran, très important dans mon coeur, que je n'avais pas revu depuis trop longtemps. Un autre qui était sur ma liste des gens à revoir absolument avec cette nouvelle vie- Merci de ta présence, et de la super coupe de cheveux James Ga.

Au retour vers la maison familiale, et en soirée un peu mêlée avec ça, d'autre bons moments avec d'autres amis de jeunesse maintenant rendus parents mais toujours aussi enfants entre le coeur et l'esprit ! Merci Michel Vaillancourt, Steven McGee, Martin Verreault Simon Cote et Alexandre Girard d'être là! Pis les autres boys et les femmes aussi ! on s'est juste un peu manqué ! lol Merci pour vos accueil chaleureux, la bonne bouffe, la plage et les rires.

Et pour fêter ça!?

On arrête à la fromagerie St-Laurent ! Les "Ceuses et celles" de la région comprendront la photo, puisque c'est un EXCELLENT fromage frais. Oui oui du vrai squick squick !

Quel bonheur de revoir les amis, et bouffer une bonne crème molle ! Car ça a failli ne jamais être.

Vous allez me trouver tannant avec ça, mais c'est ca maintenant. Jamais je ne pourrai assez exprimer combien j'étais à dix secondes de mourir, J-S était trop fort et il avait le dessus sur moi. Fa que comme je suis vivant, je vais profiter au maximum du présent... 😊

et vous dire combien je vous aime. Ben oui, kétaine de même!

LE MESSAGE PLATE

Bon! le boute plate que je vous gardais pour la fin...

Le CAVAC m'a informé que mon agresseur serait "libéré en désintox fermée" pour six mois dans un centre des Laurentides, en attendant la suite des procédures, dès aujourd'hui le 3 aout.

Durant les six prochains mois, "monsieur" ne devrait pas connaître la liberté, donc techniquement, pas de danger pour la société.

Bonne chose.

Suis-je satisfait ? mouuuais... en autant qu'il est enfermé. Et soigné...

J'espère que la justice suivra son cours sans complaisance et qu'un procès aura lieu contre cet individu qui a essayé de me tordre le cou, me crever les yeux et de m'assommer avec une violence inouïe. Je ne resterai pas silencieux sur ça. Fuck-off.

Mais cela, ce sera donc à suivre dans six mois.

Voilà les amis.

Grosse love

À part de ça? Le gars retourne vers Montréal cette semaine... en arrêtant à Québec! Donc on se verra très bientôt 😊

Et vous ? que pensez-vous de tout ça ?

Comment réagissez-vous à la libération en cure fermée de Fréchette?

4 aout 11h37

<https://www.facebook.com/544320352/videos/477941744164867/>

SURVIVE & REC.OVER - AGRESSION DU 23 JUIL 22 - PUBLICATION 12 - VIDEO

#survivenrecover #survivreetrevivre [#costavivra](#)

Bonjour à tous! Bon jeudi

Enfin de retour vers la maison que j'avais quitté le 19 juillet supposément pour une semaine seulement... Ben oui toi! Lol

15 jours assez vite passées!

Et le reste de toute une vie dans tout ça a été sauvé par dix secondes...

Gratitude renouvelée au ciel et aux humains pour m'avoir protégé et soigné avec tant d'amour !

BO n se voit plus tard ! J'embarque sur là route XX

10 aout 2022
22h30

SURVIVE & REC.OVER - AGRESSION DU 23 JUIL 22 - PUBLICATION 13 - VIDEO

[#survivenrecover](#) [#survivreetrevivre](#)

#costadit #costavivra #costafinale (ajout 230523)

**PUBLICATION RETIRÉE LORSQUE FACEBOOK A ENLEVÉ TOUS LES RÉFÉRENTS À DES ARTICLES EXTERNES EN 2023

<https://www.facebook.com/christophe.cote.355/videos/5463140513753729/>

TITRE : SURVIVRE & REVIVRE / SURVIVE N' RECOVER

REF : AGRESSION DE CHRISTOPHE DU 23 JUIL 2022

SUJET : LES CAUSES & CONSÉQUENCES

PERTINENCE: Vraiment

TEMPS VIDEO : 8 min 10

TEMPS DE LECTURE : 3-5 min

AUDIENCE : Ceux qui me connaissent perso en premier lieu, mais je vous invite aussi à partager à la famille éloignée ou aux amis élargis, ceux que vous savez qui me connaissent ou je connais, mais d'un peu plus loin... Merci.

ARTICLE DE RÉFÉRENCE :

<http://www.lenouvelliste.ca/.../agression-a-sainte-ursule...>

fa que...

Bonjour les amis, et plus loin encore...

PUBLICATION MAJEURE DE CLOTURE DU CYCLE ET NAISSANCE DE SURVIVE&RECOVER

#survivenrecover et #survivreetrevivre

<https://www.facebook.com/christophe.cote.355/posts/pfbid0TtxEJx7YZVnBjZQ2Cmp6wLgzxheMGi18UT9XLKzU1rAZyFXa8ot5VBLKhmJhpdgdl>

ou

<https://www.facebook.com/christophe.cote.355/posts/pfbid0TrSjzAsXvkWFFmYKHYSHwyeEia9bcjgCaDKArWzvVoiX43vFJbgZKm4jnSKbFNs9l>

(COPIE DE PUBLICATION)

Au cours des derniers jours, j'ai repris doucement le boulot, replongé dans mes premiers "bains de beats", retrouvé quelques planchers de danse et par conséquent, revu de nombreux amis ou collègues de travail et membres de la famille qui s'informent de ma santé en premier lieu, et sur les événements en général. Pour ceux qui sont plus ou moins loin en termes relationnel FB, il est normal d'avoir lu les publications, sans comprendre le fond de l'histoire, car vous avez été "informé", mais l'on ne vous a pas "expliqué" la situation, et en parlant à des dizaines d'entre vous au cours du dernier w-e, les questions qui m'étaient posées m'ont permises de constater le "gap" ou la brèche de compréhension par rapport à la situation en générale.

Nos discussions me permettent ainsi de réaliser combien cela vous avait touché, et surtout, généré chez vous des inquiétudes, des peurs même..... et laissé sur bien des questions. Je le comprends, car rien ne fait de sens dans l'histoire de Costa qui se fait presque tuer dans une agression sauvage au milieu de nulle part.

WTF?

Mais comme cela est devenu publique, et que j'ai compris au cours de mes premières sorties l'inquiétude résiduelle de tout ceux qui me voyaient et me questionnaient, avec considération, amour et empathie...

J'ai saisi que l'histoire était brouillonne, et laissait des trous, donc pour y remédier, j'ai cru que le mieux serait de vous informer de l'évolution de la situation, en EXPLIQUANT le contexte et les circonstances des événements pour ainsi je l'espère, contribuer à apaiser vos inquiétudes s'il en est.

Cette publication a donc pour objectif de présenter un narratif abrégé de la terrible agression sauvage dont j'ai été victime le 23 juillet 2022, et ainsi, vous offrira une histoire qui vous permettra de mieux comprendre le contexte, en plus d'apaiser vos inquiétudes et de vous rassurer sur ma condition actuelle, en s'adressant à votre raison.

Bon! Je sais bien que c'est déjà un peu long, mais considérez ceci comme la présentation brève, qui explique la patente en gros. Cela conviendra parfaitement aux gens qui ne connaissent pas vraiment Christophe, sinon que par accointance occasionnelle, et qui n'ont pas d'intérêt ou d'occasion d'en apprendre plus...

Chemin faisant, cette publication-ci sera la première de la suite sur le sujet de mon agression que je désignerai dorénavant sous l'appellation de [#survivenrecover](#) / [#survivreetrevivre](#), accompagnée de l'imagerie sur fond violet, couleur du chakra le plus élevé... C'est l'image mauve au bas de ce post..

APPROCHE LOGIQUE

Pour quelqu'un plus ou moins loin, ce que nous sommes tous plus ou moins dans nos relations FB, ce ne sont que des bribes décousues et parcellaires qui vous sont parvenues à mon propos, je le comprends.

Donc on revient à la question de base, et logique :

"Mais qu'est-ce que tu faisais là Chris, et qu'est-ce que ce gars-là faisais avec toi dans ton char ? "

C'est à cette question essentielle et primaire que je vais tenter de répondre en vous offrant ici le cadre général, qui je l'espère vous permettra de mettre en contexte, et de mieux saisir "comment" les choses se sont déroulées, et comprendre le "pourquoi"?

Simple de même.

C'est bon? ok... T'as assez parlé là Chris? Bon.. ta y*&le et go

alors on y va, pour expliquer tout ça, pour que ça fasse du sens, et pour en retenir une histoire ben simple en fait.

=====

En bref :

j'étais bénévole dans un festival, un gars que j'avais déjà vu s'est présenté un moment donné, il était intoxiqué, et comme je le connaissais plus ou moins, j'ai accepté de lui rendre service en le sortant du festival et de le conduire avec ma voiture, jusqu'à sa voiture, parké 2 km plus loin.

Une run de 15 minutes aller-retour..

Dans son intoxication délirante cependant, le gars était en paranoïa de se faire tirer, mais comme il me connaissait et me faisait confiance, je réussissais à le calmer car il me suppliait d'aller le porter à son auto. Ça me faisait ch*& mais c'était sur le coup la solution la plus directe pour se débarrasser du problème. Le sacrifice de mon bien-être personnel pour le bien-être d'autrui représente souvent un petit effort en échange de la paix... et c'est pas mon premier BBQ après-tout! J'ai averti les gars de sécurité que j'allais le conduire, et let's go!...

Sauf qu'une fois dans mon auto après à peine trois minutes, il a comme pris peur pour sa vie et a complètement paniqué. Il hurlait après moi de le laisser dans un dépanneur, alors que je le conduisais à son auto, à peine dans 1 km... Je n'ai pas réussi à le calmer.

L'individu s'est mis à me frapper en plein visage, alors que je conduisais!

J'ai réussi à arrêter sans accident, et s'en est suivie une terrible bagarre à l'intérieur même de l'habitacle, duquel je n'ai survécu qu'en me jetant au bas de mon auto en roulant.

Mon agresseur Jean-Simon Fréchette a essayé de me tuer littéralement en me crevant les yeux et en me tordant le cou, sans compter les innombrables coups de poings qu'il m'a asséné. Ce n'était plus un humain, mais un démon en face de moi. Ce fut d'une violence inouïe, et j'ai lutté pour ma VIE dans cette voiture, qu'il a ensuite volé pour se rendre vers Québec... ou il a été arrêté deux jours plus tard, après que l'on eu retrouvé mon auto sans dommages, suite à un appel à l'aide sur les médias-sociaux qui s'est rendu jusque dans les grands médias.

Alors, Christophe, que faisais tu avec un gars de même ?

Premièrement j'accomplissais ma "vocation de protecteur", ce que je suis au fond de moi, et ensuite, j'acceptais de sortir un "ami" de la marde, même si ça ne me tentais pas, parce que mon sacrifice de plaisir immédiat permettait d'éviter un grand dérangement auprès des organisateurs du festival. Point.

Donc?

J'ai été victime d'un individu avec des problèmes de santé mentale, qui a bien failli me tuer alors que je lui rendais service et ce, afin de garantir la sécurité des festivaliers. Qui sait ce qui aurait pu se produire dans son état, entouré de festivaliers ?

Leçon : même pour une personne que l'on connaît, ne jamais faire d'intervention seul, qui porte à l'isolement.

Cette situation de danger fut l'extrême de l'extrême, une chance sur un milliard, mais j'ai punché le gros lot avec un démon incarné directement de l'autre dimension apparu pour m'extraire de celle-ci, et j'ai regardé la mort, encore une fois.

Mais de trop près cette fois, à un souffle près...

Vous savez, être un guerrier, défendre des valeurs, c'est pas juste de porter un uniforme... C'est le porter dans son être tout entier.

Simple de même.

Fin du bref.

=====

BON! CA FINI TU CE MESSAGE LÀ?

J'ai été très touché des bons mots entendus lors de vos rencontres, et merci pour cela. J'ai déjà mentionné que j'en aurais pour un bon bout à vous en jaser car cela contribue à ma guérison intérieure, encore en bouillie... Je look bien de l'extérieur, mais en dedans, la tête a été secouée, alors cela me permet de nettoyer les traces de caca que le monstre a lancé sur les murs...

Pour ceux d'entre vous qui voudraient la version "Grand-Reportage" dans laquelle je présenterai en détail les événements, comme quand je le raconte aux amis, elle sera diffusée sur ma pages externe Soul Montreal en étant identifiée avec les hashtags [#survivreetrevivre](#) ou [#survivenrecover](#) accompagnés d'une image en violet.

Ainsi ceux qui veulent en savoir plus viendront, et ceux que non, je les écoeurerai pas avec ça, car c'est pas joyeux comme histoire, au point où j'ai réalisé que la majorité des gens font les mêmes mimiques faciales quand ils entendent la brutalité des détails.

Dorénavant, chaque fois que je ferai référence au sujet précis de mon agression, vous le saurez facilement grâce à son identification graphique et aux hashtags

[#survivreetrevivre](#)

[#survivenrecover](#) [#costadit](#)

[#costavivra](#)

Survive = Sur(vivre) : T'as le goût de vivre en sal !

RecOver= Rec"over" : T'enregistre par dessus les vieilles tracks...

On repars en neuf !

**Pour lire l'un des articles de journal rapportant la nouvelle

<https://www.lenouvelliste.ca/.../agression-a-sainte...>

PUBLICATION SUR LA PAGE DE SOUL MONTREAL

**PUBLICATION MAJEURE DE CLOTURE DU CYCLE ET NAISSANCE DE
SURVIVE&RECOVER**

10 août 2022
(mods 230117)

SURVIVE & REC.OVER - AGRESSION DU 23 JUIL 22 - PUBLICATION 14

PUBLICATION SPÉCIALE : SURVIVRE ET REVIVRE

[#survivenrecover](#) [#survivreetrevivre](#)

Bonjour à tous les membres de la page Soul Montreal, aux amis de Costa & Friends Mtl Underground, Chris de la Costa, SOS - Souls of Sundays, Le Bunker Paradise, aux collègues de travail ou voyageurs rencontrés au fil des vies et autres danseurs de l'esprit...

Je suis l'auteur de ces lignes, mais mon nom n'a pas d'importance dans le présent contexte de partage d'une expérience tellement personnelle, qu'elle en devient probablement commune à tous ceux qui subissent l'expérience de la violence extrême sur leur personne.

Je partagerai ici l'histoire de mon agression sous l'imagerie du carré mauve avec le sigle SURVIVE&RECOVER afin de rassembler les mêmes idées sous une même attache visuelle.

Vous aurez peut-être lu ou entendu la publication originale ici

<https://www.facebook.com/544320352/videos/5463140513753729/>

Les textes ici publiés sont longs, et expriment des détails désagréables de réalité. La lecture en est à votre discrétion, puisque mon objectif est loin d'être macabre, mais bien de gratter jusqu'au fond les traces de ses poings dans ma conscience, et m'assurer de maintenir la lumière allumée.

Le grand Léonard Cohen disait :

"There's a crack in everything, that's where the light get in." (Il y a des fissures dans tout. C'est par là qu'entre la lumière).

Je souhaite, qu'au travers mes fissures, mon expérience et mes douleurs, la Lumière soit, et poursuive sa Voie vers toutes les zones d'ombre qui soient, chez vous ou chez nous, pour en chasser la peur, et retrouver la confiance, la Paix.

Donc, Admettons que vous lisez ceci par hasard...en très bref, de quoi parles t-on?

Le 23 juillet 2022, j'ai été victime d'une agression violente qui a bien failli me tuer, par un individu en crise, alors que je lui rendais service et ce, afin de sécuriser la scène d'un festival pour lequel j'effectuais du bénévolat.

Alors, que faisais-tu avec un gars de même ? Que faisait-il dans ton auto ?

Simple : J'aidais mon prochain premièrement. Et j'accomplissais ma "vocation de protecteur" en éloignant une personne trouble-fête loin de la zone festive, deuxièmement.

PRÉMISSSE

Je connais des centaines d'entre vous JUSTEMENT pour la raison pour laquelle j'ai été à la mauvaise place au mauvais moment avec la mauvaise personne soit, l'organisation événementielle.

Depuis 2002 environ que je participe à toute sorte de festival, partys ou soirées à titre de gars de vestiaire, ou de poubelle, ou de coordonnateur, ou technicien de scène, ou grand manitou, gestionnaire ou promoteur... j'adore ça, et ceux qui me connaissent (même juste un peu) le savent. J'ai été impliqué pour le Black & Blue pendant dix ans, été dir logistique du festival AIM en 2019, participé à je sais pas combien d'.v.nements dans m avie comme membre de l'équipe...ET danseur ! lol Donc moi je ne vais pas que danser dans les party, je les organise, les réfléchis, les planifies.

Et j'aime m'impliquer, simple de même, car j'adore le publique.

Je rencontre des dizaines ou parfois des centaines de personnes par mois, je connais des centaines parmi vous par votre nom, même si l'on ne se connaît pas vraiment, et j'en reconnaît des milliers par le visage. Et plus de monde me connaissent que moi je connais de monde. C'est normal lorsque l'on travaille dans le publique ou que l'on fréquente les mêmes lieux au fil des ans.

Alors au cours de ce week-end là, en gros, je donnais un coup de main à des amis organisateurs, et faisais du bénévolat dans un festival. Et moi, quand je suis là, je suis autant aidant à l'accueil qu'aux poubelles, qu'au maintien du sens de la fête et du "Spirit of Underground Living!"

le S.O.U.L quoi...

Donc, tout ceci étant dit, en général, je sais ce que je fais, et pour n'importe quelle situation, je gère plutôt bien comme on dit.

LES ÉVÉNEMENTS

Nous sommes le samedi soir, le festival est parfait, la vibe est bonne, tout roule.

Moi j'ai géré ce qui devait l'être, mon shift est fini depuis une heure, je m'amuse avec des amis, on danse, on rit.

Random de même, Jean-Simon, que je connaît depuis au moins cinq ans, apparait au milieu du party. Il a pas l'air bien, nerveux, confus. On l'accueille, le relax, lui donne à boire, une clop à fumer...

Moi je continue avec mes amis... vingt minutes passent, une personne vient m'informer que "le gars que tu connais il est pas bien, il commence à paranoïer que les sécurités vont le tirer!"

Sans hésiter je lâche toute, et va immédiatement rejoindre Jean-Simon pour voir ce qui se passe. Je constate qu'il est VRAIMENT pas bien, et pas là. Il semblait en intoxication avancée, et avait peur des sécurités, qui se tenaient à bonne distance en ayant l'oeil ouvert, il fallait donc le sortir du site.

Et c'est là que j'ai pu aider puisqu'il me connaissait et me faisait confiance. Simple de même.

Jean-Simon m'a écouté et a quitté la zone de fête sans causer de problème en me suivant. Alors qu'on marchait, il me suppliait de l'aider à aller à son auto. "Gros! on

se connaît man! on est des amis, svp vient me porter à mon char ! Je vais te donner 100\$ si tu vient ! Il faut que je monte à Québec voir mon gars svp! vient me porter à mon char!"

J'étais en furie, et ça ne me tentais pas pan toute! Mais le gars était vraiment dans le trouble, et il m'a supplié de l'aider, donc comme bon samaritain je l'ai fait embarquer dans mon auto pour aller le conduire à son auto à lui à environ 2 km de là.

J'ai dit aux gars de sécurité que je partais le conduire, et que tout était beau. Moi je n'avais pas peur pour ma sécurité, Jean-Simon était considéré dans la zone "amis", et même s'il était bizarre, c'était pas mon premier bizz de ma vie...

Mais en cours de route, après même pas deux km, au milieu des champs de blé d'inde le gars s'est mis à paranoïer et avoir peur de se faire tirer. Il criait de le laisser au prochain dépanneur, mais y'avait que des blés d'indes, et son char était dans 1 km!

Il m'a menacé de me "clancher", a agripé mon volant, j'ai forcé pour pas pogné le clos, et il m'a assommé du plus fort coup de poings que l'on puisse imaginer, frappé en plein visage alors que je conduisais. Flash blanc, perte de la vue, surprise énorme et incompréhension. J'ai réussi à arrêter l'auto sur le chemin... j'ai crié "qu'est-ce tu fais ?" et il m'a pété un deuxième coup dans l'oeil, c'est là que ma peau a éclaté, j'ai senti le sang gicler. J'ai crié d'arrêter... Mais c'était un démon enragé, il n'était plus humain, c'était surpuissant.

Une bagarre terrible s'est suivie dans l'auto, il m'a asséné une quinzaine de coups de poing, m'a saisi la mâchoire pour me disloquer en me tordant le cou. Il a voulu me casser le cou. J'ai lutté pour ma vie dès ce moment.

Il m'a rentré les doigts dans les yeux pour me les crever. J'ai lutté pour ma vie pour lui enlever les mains comme des serres qui me broyaient la tête, et frappait sans cesse derrière la tête, dans le front, il m'a martelé le front.

Il ma donné des coups de pieds pour prendre le contrôle de la voiture, et me frappais avec une puissance inouïe. J'ai senti que j'allais mourir au prochain coup, j'ai crié à Dieu de pas laisser ça arriver et des lumières sont apparues devant nous. J'ai ouvert ma porte pour supplier à l'aide, mais Jean-Simon en a profité et m'a encore frappé avec une force surhumaine. J'entendais des énorme "GONG" dans mon crâne, il a réussi à remettre l'auto en marche et j'ai du sauter de ma voiture en roulant pour sauver ma vie.

Si une auto n'apparaissait pas en sens inverse exactement à cet instant, il me tuait, je n'avais plus la force de me défendre.

Je suis tombé sur le chemin, à moitié mort, en sang, sans air dans les poumons, sous le choc total, et il a volé ma voiture.

J'ai été secouru par les samaritains, ambulance, hôpital police etc,

Les médecins m'ont examiné, scanné radiographié, administré, et je suis ressorti vers 14h. Fracture du nez, arcade broyée, oeil punché, thorax, aine, poumons...

Pas de commotion cérébrale malgré les coups d'enclume répétés, rien de cassé majeur, aucune blessure permanente malgré la chute du véhicule en mouvement...

Quand à ma voiture, j'ai compris qu'en cas de vol, la police ne cherchait pas les véhicule. Ils attendent que ça tombe dans le panier par soit même disons-le ainsi....

Ha bon, Ok!

Alors pour les aider, j'ai lancé un appel sur FB, et MAGIE!

En moins de 30 min, un ami, envers qui je serai éternellement reconnaissant, m'a envoyé la photo du motel où se trouvait le véhicule, qui avait été localisé entre Québec et Trois-Rivières.

La police l'a bien récupéré, et a même attraper l'agresseur le lendemain.

Et by the way, je serai éternellement reconnaissant aussi à tous ceux qui ont partagé la publication, car s'est POUR CA que ça a marché!

BILAN

En premier lieu, retour aux leçons de base : ne pas faire d'intervention seul avec des gens intoxiqués dans un événement. Même si tu connais la personne, ou que c'est un ami, on ne laisse personne partir seul avec une personne inconnue et intoxiquée...

Car ce fut cela mon erreur initiale bien sûr. Je n'aurais pas dû partir seul, mais comme je faisais ça pour aider un ami, ou du moins quelqu'un je connais qui est dans le trouble... On ne laisse pas les gens dans la misère si on a la possibilité d'agir. Je crois à ça, donc...

J'ai été victime de ma compassion, et cela ne change rien à mon amour de l'autre, mais plus jamais je n'oublierai ma sécurité personnelle pour sauver quelqu'un... sorry.

Ensuite !?

Ensuite j'ai retrouvé mon auto, le gars a été arrêté, il est actuellement en cure de désintox fermée pour six mois, et sera accusé de voies de faits graves, de vol d'auto et autre vol.

Pour ma part j'ai reçu tellement d'amour de partout, tellement de soutien, que l'Univers m'a transmis tout ça, et mon corps s'est guéri en un temps miraculeux, pour vrai.

Je ne dirais pas que l'on puisse vraiment l'expliquer pour l'instant, car les médecins m'avaient averti que j'en aurais pour un mois de couleurs et de bleus et de jaunes dans le visage avant de revenir normal. Mais en 8 ou 10 jours, ma figure s'est entièrement réparé.

C'est à peine croyable d'imaginer qu'il y a 15 jours, j'étais défoncé, le visage en sang. Au point où il y a quelques personnes qui m'ont demandé si j'étais maquillé en fin de semaine... lol

RÉFLEXION...

Chacun sa croyance, mais moi dans mon système spirituel (oubliez l'église, c'est ben plus cool!), j'ai la conviction profonde que nous sommes tous d'être connectés à l'Univers, et que nous servons un genre de rôle dans un jeu beaucoup beaucoup plus grand que nous. La patente est de catcher quel est le scénario dans lequel vous êtes embarqué, et comment vous pouvez vous épanouir humainement en servant au mieux l'accomplissement de la volonté de la grande patente...

Ceux qui me connaissent et me fréquentent pourraient confirmer combien je vibre et fait bouger les choses ou les consciences autour de moi...

Bien que souvent exigeant, je considère comme un privilège d'être celui sur qui tombe les obstacles pour sauver des situations extrêmes, ou juste normales. C'est gossant, mais ce qui pour moi est juste gossant, est insurmontable pour l'autre... Et il n'y a rien d'unique dans ça! Vous aussi parfois ou souvent, c'est sur vous que repose l'organisation des conditions idéales pour faire arriver les choses, non? Comme vous, c'est un honneur de servir la bonne vibration par toutes mes capacités et

aptitudes, qu'il LUI plait de mettre au service de mon prochain et ce, dans le cadre d'une vocation de plus en plus évidente d'éclaireur de la conscience et des choses de l'âme, au travers les expériences humaines des gens de cette époque.

J'ai de la job à faire avec vous, pour vous, et dans mon fort intérieur, je ressens l'amour et la force de tout ce système qui s'est lié pour protéger tout mon être, afin que ne s'interrompe pas ce pourquoi je suis ici : vous le savez, le partage de La Parole.

C'est comme si l'on avait littéralement enveloppé mon cerveau pour le protéger dans ma boîte crânienne d'abord et avant tout, alors que je subissais sans cesse des coups d'enclume d'une puissance hallucinante (Imaginez tomber par terre, perdre le souffle et pogner le flash blanc qui aveugle. Ou se péter la tête à s'assommer sur une poutre de sous-sol trop basse... Ça 15 fois.) C'est inouïe la puissance qu'il déployait, et jamais je n'ai perdu une seconde de conscience, ni ressenti aucune douleur, à part les immense coups et le son dans ma tête. Jusqu'à maintenant, ma cognition est intacte.

Ensuite, j'ai l'impression d'avoir été enveloppé par un manteau spécial pour m'éviter le désastre en tombant de la voiture. Je suis blessé oui, mais mon petit corps de soldat a fait la culbute et la roulade qu'il fallait pour minimiser les dommages grâce à Dieu. Ça et une armure supérieure aussi... c'est malade!

Ensuite, j'ai été protégé pour m'éviter de grands tracassés administratifs ou autres avec la suite des conséquences de ma voiture : Elle a été retrouvée, le gars n'avait pas causé de dommages particuliers, ni voulu causer plus de tord, ce qu'il aurait très bien pu. Il a abandonné l'auto sur une rue, les portes débarrées, les clés dedans. Quand même...

J'ai été protégé pour que ma vie continue, avec un minimum de conséquences, afin de reprendre là où j'en étais et pour me permettre d'accomplir ce que je dois.

À vie, cela restera un événement qui marquera ma trajectoire, et bien que tout puisse sembler tellement normal, que rien n'est arrivé presque, il n'en est rien. Ma vie ma glissé des mains, et n'eut été de la voiture qui passe exactement en cet instant, je n'aurais pas sorti de l'auto, et le gars m'aurait tué. J'ai vraiment senti que je n'avais plus de contrôle sur ma vie, et qu'un démon était incarné en Jean-Simon pour me retirer de cette dimension.

Vous n'avez pas idée à quel point j'ai demandé à Dieu de ne pas laisser ça faire.

Non! Pas comme ça, pas là, pas par lui! C'était impossible comme situation! Imprévisible et soudain comme... Ce n'était pas humain.

Et c'est là que la suite de la séquence me semble mise en scène par une main beaucoup plus grande que ma volonté pour me sauver, et me remettre sur pied avec

les humains en un temps... divin 🙏

Et cela, vous en faites partie, chacun de vous par vos pensées positives, votre douleur de voir ainsi un ami que vous aimez, et vos prières pour m'éviter le pire.

Et en cela, je dirais que je définirais le S.O.U.L avec les mots SOURCE OF UNIVERSAL LOVE !

He oui ! Vous m'avez retourné l'énergie divine par le SOUL... Par vos pensées positives, vous avez renforcé mon accès à la Source Universelle de l'amour, et fait

résonner en moi tout ce qui devait vibrer au juste ton pour effacer les distorsions...
afin de me remettre au diapason !

Gratitude éternelle pour vos pensées.

DONC, CA VA ?

Oui, je vais bien, merci. C'est hallucinant ma vitesse de récupération physique, et c'est pas parce que je n'étais pas blessé en tabarnak... Donc je vais faire comme si c'était normal, et juste en profiter mettons.

Mais ça m'oblige à me botter le cul pour servir par exemple, si le ciel a mis en oeuvre toute sa mécanique pour j'existe encore, et en bon état à part ça, ben, je vais faire ce que dois pour manifester Sa Parole et la Lumière, avec toutes les aptitudes que j'ai reçu... pour ça.

Donc quand on se voit, sachez que ça va Bien!

J'ai encore des douleurs intérieures, et des fantômes dans la tête, mais je travaille tout ça, et ne laisserai pas de noirceur des ténèbres s'immiscer en moi. Je me tourne vers la Lumière, et manifesterai toujours le S.O.U.L de mon mieux, avec vous.

Fa que si vous me voyez, venez danser, me coller, me parler, poser toutes vos questions, pas de problème, ça me fait du bien d'en parler. Vraiment.

ET POUR LA SUITE, LES DÉTAILS DE L'HISTOIRE...

Comme je souhaite m'adresser à tous, mais afin de ne pas polluer ma vie et mon mur FB avec toujours cette histoire, dorénavant je publierai les updates majeurs sous le thème SURVIVE & RECOVER sur ma page de @S.O.U.L Montréal, à laquelle je vous invite par ailleurs à vous joindre si ce n'est pas déjà fait.

<https://www.facebook.com/soulmtl>

Ci-après, les liens des articles de journaux, et en PJ, quelques photos.

L'article 1 - 25 juillet 2022

«J'étais sûr de mourir», affirme un bénévole sauvagement tabassé | Journal de Montréal

<https://www.journaldemontreal.com/.../en-images-jetais...>

L'article 2 - 26 juillet

Agression à Sainte-Ursule: Jean-Simon Fréchette accusé [VIDÉO] | Justice et faits divers | Actualités | Le Nouvelliste - Trois-Rivières

<https://www.lenouvelliste.ca/.../agression-a-sainte...>

L'article 3 - 28 juill 2022

Agression à Sainte-Ursule: l'enquête de Fréchette remise à lundi - Le Nouvelliste - Trois-Rivières

<https://www.lenouvelliste.ca/.../agression-a-sainte...>

Aujourd'hui, ça va bcp mieux, j'ai été bien soigné, aidé par ma génétique de supergayman, et il n'y paraît plus rien de l'extérieur, même si je suis encore pété du thorax et que ma déchirure à l'aine est pire que jamais. Pour cela j'ai été informé que je devrais subir ma chirurgie en septembre. Good news.

Je reviens au boulot à coup de demie-journées pour un mois, physio, blablabla... J'aurai aussi un suivi avec des pro de la santé mentale, car les coups de poings on laissé des traces dans ma conscience, et je ré-entend sans cesse les énormes coups de gong qui résonnent dans ma tête, j'ai des absences, perd le focus et me sens comme un attardé en oubliant ce que je faisais 10 fois par jour, car malgré moi, mon esprit se retrouve toujours là-bas, dans le char, et j'ai sans cesse la scène dans la tête.

Et ça, c'est pas moi. Le Doc est avisé.

SO WHAT :

1- J'ai tout un processus de guérison à suivre, cela me fait du bien d'en parler, de ne rien garder en dedans comme les medic m'ont suggéré dès les premières minutes suivant l'agression...

2- Je dirais que cette aventure m'a qualifié à vie comme victime directe des troubles en santé mentale... Ca fera de moi un meilleur porte-parole en prévention i guess. Donc, je réapparaîtrai cette semaine pour nos activités courantes, et la suite de la vie ici et ailleurs...

merci de vos lectures, vous pouvez me laisser vos questions, suggestions ou commentaires et j'y répondrai au mieux. Love the dialogue.
Pour en connaître encore plus, je vous invite à liker la page Soul Montreal ou de vous joindre au groupe Costa & Friends Mtl Underground pour suivre la danse

26 juil 2023 - 19h23

SURVIVE & REC.OVER - AGRESSION DU 23 JUIL 22- PUBLICATION ANNIVERSAIRE

26 juil 23 - 367 JOURS DE BONUS

<https://www.facebook.com/christophe.cote.355/posts/pfbid033yKDSuGD38nHrF2uft2EX1wuwyfRKwrM4UrLbD1M6ZTPuj4dZk28mm1Q7Se2Y1pl>

Sujet : Gratitude pour un an de bonus de vie.

Pertinence : 7/10

Catégorie : Psycho-pop philosophale

Temps de lecture : 5-7 min

Difficulté : J'avoue, je sais, c'est long, et demande cognition, mais au bout de la persistance se trouve la connaissance...

Fa que Salut Facetruc...

J'ai célébré ce week-end dernier...

Yep... Vous vous l'ignorez, mais un commentaire commun qui revient souvent au travers vos mots concerne ce que vous qualifiez de ma « joie de vivre » et « mon énergie »...

En effet, j'essaie dans la vie d'adopter une posture de gratitude plutôt que d'amertume face aux éléments, et ainsi en tire des apprentissages ou attitudes qui

avantagent la positivité en général. Car ce n'est pas de souffrance ou de défis qu'il me manque, bien loin de là. Mais en rapport à ce qui aurait pu mal tourner, c'est bien de réaliser la chance que l'on a.

Et c'est ainsi que trouve source dans la plus grande noirceur, de mon immense gratitude d'être en vie, et de la joie qui en découle.

Il y a un an, le 23 JUIL 2022, au cours d'une intervention de sécurité dans un festival pour qui j'offrais de l'aide, je vivais la pire expérience de ma vie en subissant une terrible agression dans laquelle j'ai dû me battre pour défendre ma vie contre un individu fortement intoxiqué, aujourd'hui accusé de voies de faits graves.

Ce jour-là, à cet instant, j'ai gagné ma vie, et je tenais à partager ma gratitude pour chaque moments depuis, auprès de vous qui êtes mes amis ou relations d'intérêts. C'est pourquoi j'ai célébré La Vie plus que jamais en fin de semaine dernière et dégusté chaque moment...

Ce fut un bonheur de danser avec beaucoup d'entre vous, de jouir de ce corps réparé et imparfait mais tellement fonctionnel qu'est le mien, de savourer les sens, la lumière, la chaleur, la souplesse et la force, le mouvement. La communion de la danse, C'est au-delà des mots...

Le bonheur est bien subjectif me direz-vous, mais accessible à tous. Tout n'est que perspective...

Comment passe-t-on de la noirceur à la lumière ?

CONTEXTE

Ce fameux samedi soir, dans un acte de bonne foi pour aider une personne dans un festival, je l'ai embarqué dans ma voiture pour l'évacuer du site, mais l'individu s'est désorganisé et alors même que je conduisais, il m'a attaqué, frappé, tenté de me tordre le cou et de me crever les yeux.

J'ai subi la folie meurtrière d'un esprit en psychose paranoïaque et ai dû faire appel à toutes mes forces, et même à la Puissance Supérieure de l'Univers elle-même (par la ligne directe cette fois-là) pour me sortir de ce cauchemar inimaginable, et l'Univers m'a entendu. Dans mon cœur c'est incontestable, tous mes morts se sont unis pour sauver ma vie à ce moment précis, quand il me restait moins de 10 secondes de respiration...

Aujourd'hui, tous les jours, la vie continue, et quand on vit, on ne pleure pas.

Mais pour moi, tous les jours, c'est un bonus. Les miraculés accidentés ou agressés ou malades qui liront ces lignes comprendront la valeur de ces mots.

Chaque moment heureux, chaque instant de conscience en lumière, je l'ai gagné en esquivant la faucheuse, grâce à l'aide du ciel. Seul, je serais mort, j'étais pu capable, c'est pourquoi j'ai hurlé à l'aide à Dieu, de toute mon âme. Et on m'a envoyé de l'aide. J'ai pu m'arracher aux mains meurtrières de ce démon incarné, et me suis jeté au bas de ma voiture en roulant.

J'ai survécu, et ça, et le reste, c'est une histoire peu banale.

Vous savez, survivre est une question de quelques secondes seulement.

Mais guérir et REvivre après une imminence de fin de vie est un long, très long processus suite à un traumatisme important.

Aucune idée de quoi je parle ?

Vous pouvez faire un jump et rapidement accéder à toute la chronologie de mon histoire avec les mots clés [#survivreetrevivre](#) [#survivenrecover](#) ou [#costavivra](#), qui

prend forme de 14 publications toutes intitulées et numérotées de 01 à 14 (SURVIVE&REC.OVER)

Allez!

On poursuit.

LA GRATITUDE

Cette publication « courte » vise en premier lieu à partager un mot de gratitude envers La Vie, et tous ceux qui se sont présentés sur mon chemin pour me soutenir dans ces heures infernales et semaines pénibles qui ont suivies. Depuis mon premier samaritain qui m'a sauvé sur la route noire, aux gens de la soirée qui m'ont récupérer, aux ambulanciers, médecins, policiers, et surtout le technicien en radiologie qui m'a écouté et fait parler et décompresser pendant 1h pendant qu'il prenait ses radios de tout mon corps et ma tête...

C'était pas son job, mais ce gars m'a sauvé de la panique intérieure post-traumatique alors que j'étais au plus mal de ma vie, tout démanché et tuméfié... couché sur une table froide en acier avec de terribles douleurs aux côtes fracturées... Il fallait que je tiens des positions pour lui permettre l'accès à mes vertèbres, et ça faisait mal!

Mais il était vraiment incroyable et compatissant, il me faisait parler et exprimer mon histoire qui me brûlait l'intérieur. Je ne pourrai jamais lui dire, mais MERCI ce mec de l'hôpital de Louiseville, un certain Steve je crois. Un ange.

MERCI à mon autre ange de bonté qui s'est pointé aux petites heures à l'hôpital pour venir me chercher, nomatterwhat... merci à tellement de monde qui se sont donné la main!

MERCI à ces étrangers qui ont trouvé mon téléphone volé avec mon char quelque part sur un bord de route à St-Didas et qui ont répondu quand des amis ont appelé, et rendu le téléphone à la police le lendemain.

Cela a TOUT changé.

Grâce à cela, j'ai pu faire un appel à l'aide, et MERCI communauté Facebook de m'avoir aidé! Je le garderai anonyme pour lui-même, mais MERCI à toi mon ami qui m'a envoyé un message 30 MINUTES après mon appel à l'aide pour me dire que ma voiture était rendu dans le coin de Québec !

Imaginez, grâce à mon cell, donc à facebook, donc à cet ami, ma voiture a été localisée avec assez de précision pour envoyer la police à sa recherche, et ils l'ont retrouvée !! Quelle chance inouïe !

Grâce à cela, ils ont localisé l'agresseur dans un rayon d'une vingtaine de kilomètres, et ont procédé à son retrait de la circulation, avec accusations de vol et voies de faits aggravées. Le procès n'a pas encore eu lieu, j'ignore quand ce sera.

Merci, mon ami, mon frère qui m'a conduit au bout du monde dans ces heures noires, merci mon frère qui m'a accueilli à Québec pour un premier repos d'urgence, et tellement merci à mes parents qui m'ont pris à la maison et soigné pendant des semaines, le temps de reprendre pied... Incroyable amour parental sans limite, j'en resterai toujours ému...

En bout de ligne, je n'ai que des mercis et de la gratitude à projeter dans tout cela pour le dénouement de l'histoire, en 72h.

C'est pourquoi en fin de semaine dernière, ce weekend du 23 juillet 2023, je célébrais La Vie.

Vous pourriez cesser votre lecture ici, mon message principal est livré : merci.

Bon! La suite astheure...

La suite est la twist vers une invitation aux souffrants d'entre vous, pour qui mon expérience pourrait présenter des similitudes à vos propres souffrances intérieures...

JOURNAL DE GUÉRISON

J'ai bien parlé d'un « court message » au début de cette publication, car elle l'est en rapport à la suite.

En effet, puisque cela pourrait être encore plus volumineux, mais substantiel, j'ai préparé une AUTRE publication pour les intéressés qui voudraient entendre et lire le témoignage d'une rémission traumatique, comme option applicable pour vos propres souffrances et défis émotionnels.

OBJECTIF

Bien sur, tous les humains sont différents, mais petite nouvelle pour vous, les études macro démontrent aussi que nous sommes tous très semblables, sinon identiques, avec quelques variations factorielles environnementales.

Les traumatismes et émotions que nous traversons sont donc par définition très similaires, sans égard aux événements qui génèrent ces expériences.

Par conséquent, il n'est pas dit qu'une recette soit applicable avec tous les ingrédients, mais dans des conditions similaires, pour des niveaux de trauma aussi élevés (générés par divers contextes), un processus de guérison est obligatoirement par défaut enclenché suite aux événements marquants, et donc passera à peu près par les mêmes chemins pour tous les humains. C'est pour cela que la science peut étudier les cas de milliers de gens dans ces situations, et établir des mécanismes pour pallier aux conséquences négatives physiques ou émotionnelles des blessés. Mon cas n'en est qu'un parmi d'autres, mais illustre bien l'application de discipline et conscience forte dans des émotions noires et destructrices qui suivent la grande violence subie.

Vous n'êtes pas seul dans vos souffrances étranglées, vous n'êtes pas seul à ravalier les humiliations ou les désirs de vengeance, à devoir subir des injustices qui ne seront jamais réparées...

La médecine répare le corps.

La psychologie traite l'esprit.

La spiritualité apaise l'âme.

Les amitiés embrassent le tout.

J'ai gagné ma vie le 23 JUIL 2022, et célèbre chaque jour comme un bonus. Je vais essayer de ne pas les gaspiller, de continuer d'en tirer parti pour en offrir le meilleur avec les humains sur mon chemin.

C'est d'ailleurs pas mal ce qui a inspiré ma conférence Vidéo de l'atelier « Comment la musique vous connecte t-elle à votre spiritualité ? » qui a été présenté le 24 juin 23, dans le cadre d'Origine 3. (Disponible ici <https://youtu.be/fYrYpnMyQEM>)

Curieux ? Alors on se retrouve dans la suite de mon autre publication pour une histoire de douleur physique, de cauchemars et stress post traumatique, de colère et de grande réflexion sur le sens de la justice.

Si vous aussi vivez des blocages, cela pourrait vous faire réfléchir sur des moyens de passer vos propres défis.

Pour un accès immédiat à la série de publication de mon agression (No 01 à 14 sur une vingtaine de jours), cliquez sur ces hashtags

[#survivreetrevivre](#) [#costavivra](#)

Si vous avez le coeur solide, voici la publication no 06 pour mémoire

Mais attention, faites pas le saut, j'ai vraiment la gueule amochée... c'est l'an dernier ne l'oubliez pas. Vla un an.

***ARCHIVE 2022 - AGRESSION DU 23 JUIL 2022 - PUBLICATION 06 DU 27 JUILLET 2022 - ARRESTATION ET SECURISATION

<https://www.facebook.com/544320352/posts/pfbid0DTBNmUMZx21jSK6PPP247EnXeawhNohzGpcRczq179dqz3CxKAkBPzsrEAmB8grl/>

Vous vous êtes rendu jusqu'ici? Fort.

Avec vous,

Costa vivra.

Autre publication à venir sous peu sous le theme [#survivenrecover](#)

240710

S&R Journal publication juil 24

<https://www.facebook.com/christophe.cote.355/posts/pfbid0AkE8rFHprxKuWSpY4uhrPGqm32NKCwMYGxveHbk81RgQmyBoHJFSjNVY4Y8aQPbSI>

Salut FB!

Ouais ben à mon réseau d'amour, j'ai besoin de vos prières aujourd'hui et demain les amis...

Demain sera la sentence de mon agresseur au palais de justice de trois rivières.

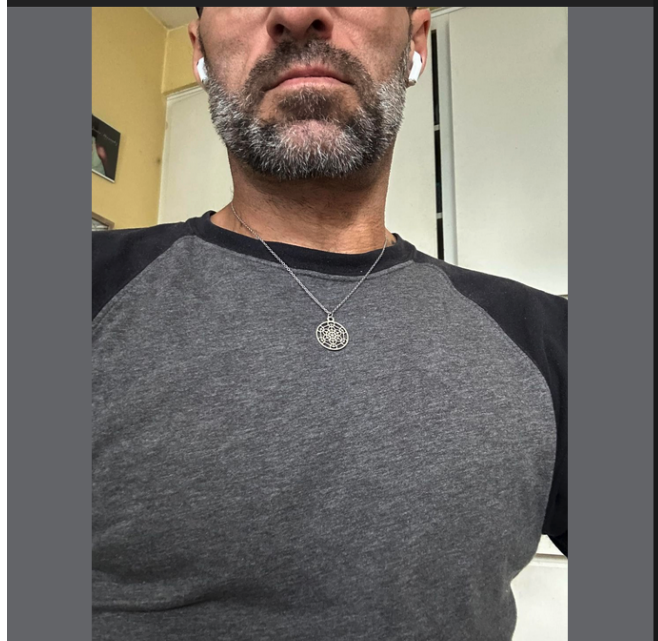
On se souviendra peut être que le 23 juil 22, un gars m'a attaqué pour me tuer, et je me suis battu pour sauver ma vie ce jour là.

J'ai réussi, je suis vivant, mais avec de nombreuses séquelles psychologiques et post-traumatiques que je vit en silence.

J'ai dû replonger dans l'horreur pour donner mon témoignage, mais depuis

Vous pourrez lire ici l'histoire, accéder aux articles de journaux ainsi que voir un vidéo dans lequel j'explique la patente. Total, approx 10 min. Tous les liens sont dans le lien suivant, sur mon blog.

<https://lesparolesdechris.ca/.../survive-recover.../>



266

167 commentaires

un mois la cause a été remise au palais de justice, et je suis complètement désorganisé émotionnellement à cause de ça. Je pensais que tout était beau, et pas de problème, mais j'ai eu des épisodes de Flash-Back fac*in mega intenses... et c'est pas cool.

Oui oui, on se voit les week end et tout a l'air beau, mais je rush ma vie en fait... Je SURVIT en dansant... C'est ma médecine.

Aujourd'hui et demain 12 juil, je demande vos prières et pensées d'amour, j'en ai besoin paske là chu pas fort en Ta. Mon âme est triste et mon corps réagit par les larmes qui m'inondent... Mais demain j'ai besoin d'être fort, droit et solide devant le juge.

Je ne souhaite aucun mal, mais je voudrais que mon agresseur prenne conscience du mal énorme qu'il m'a infligé, et que la justice soit à la hauteur de son mal intrinsèque à lui.

Mais ça, c'est la justice des hommes, je n'ai aucun pouvoir la dessus.

Ce sur quoi on a du pouvoir, c'est l'amour de l'autre, la force du pardon et l'espoir d'une justice réparatrice...

Fa que pour l'heure, ne soyez pas hargneux avec le mec qui a voulu me tuer.

Juste m'envoyer du gros love et de la force pour pas m'effondrer demain...

Normalement chu fort et capable, mais là... j'ai un genou à terre.

Que Metatron me vienne en aide, je le porte sur moi...

*Ajout : pour ceux qui n'auraient aucune idée de quoi on parle, j'ai mis en ligne ce qui fut ma dernière publication de clôture de toute la mésaventure en juillet 2022.

Vous pourrez lire ici l'histoire, accéder aux articles de journaux ainsi que voir un vidéo dans lequel j'explique la patente. Total, approx 10 min. Tous les liens sont dans le lien suivant, sur mon blog.

<https://lesparolesdechris.ca/2024/07/10/survive-recover-publication-finale-no-14/>

Commentaires

Sylvia tremblay

Si Metraton est ton chum ...Laisse le faire sa job ! Aie confiance, tasse-toé Respire
...J'inspire la confiance...J'expire l'anxiété Qu'il en soit ainsi pour le plus grand bien
de tous C'est Fait ✓💖🙏🌈

Ma réponse

Sylvia Tremblay MARCI!! M'am'tasser certain si tu le dis!

Sylvia

En tout cas moi c'est ce que j'ai expérimenté dans des expériences de vie Ont à beau
avoir nos 'contacts spirituels' faut toujours bin pas leurs nuire ! avec nos peurs ! Ils
nous laisse notre libre arbitre c'est notre réalité qui se dessine Alors l'artiste lâche
prise soit doux avec toi-même et crois. en toi premièrement et 'adeviendra que
pourra ' Remercie dès maintenant du meilleur résultat possible Réjouis toi dans ton
cœur C'est ça la foi ! Tu as derrière toi une foule qui t'aime ce sont ton armée
d'ondes positive tes amis Go ! Go ! Go ! 🙋💪💖🌈

Fin

240712 09H33

<https://www.facebook.com/christophe.cote.355/posts/pfbid02v5oi1dNUnWiptBLUfU9c2q2JfZ7rp44KTT8BvAVkZqNm3wXKUEeKTBBByATBqUzFl>

C'est now

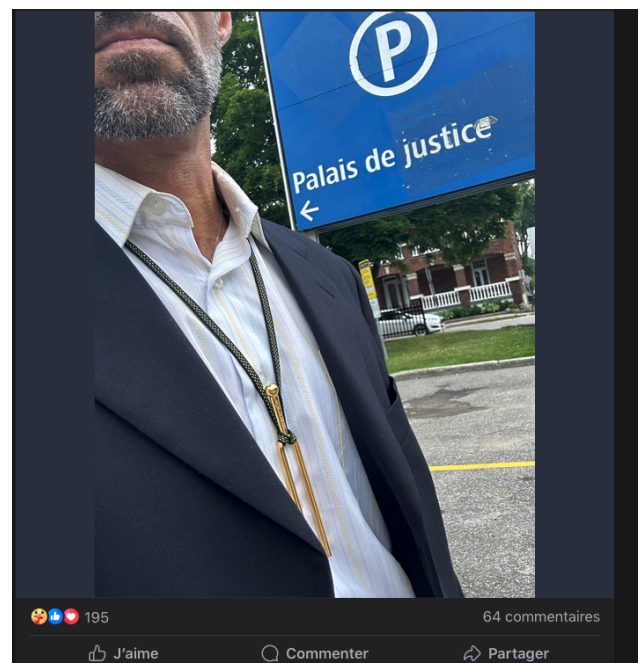
Merci à tous pour vos incroyables messages
d'encouragement hier

Plus a suivre plus tard

Ça va aller

*Ajout : pour ceux qui n'auraient aucune
idée de quoi on parle, j'ai mis en ligne ce
qui fut ma dernière publication de clôture
de toute l'agression du 23 juillet 2022.

Vous pourrez lire ici l'histoire, accéder aux
articles de journaux ainsi que voir un vidéo
dans lequel j'explique la patente. Total,
approx 10 min.



Tous les liens sont dans le lien suivant, sur mon blog.

<https://lesparolesdechris.ca/.../survive-recover.../>

240712 19H23

UPDATE VIDÉO 2MIN30 SENTENCE

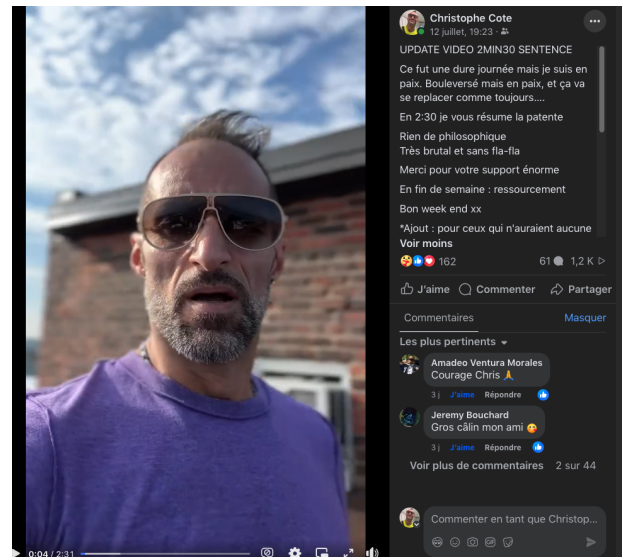
<https://www.facebook.com/christophe.cote.355/videos/1015623406684748>

Ce fut une dure journée mais je suis en paix.
Bouleversé mais en paix, et ça va se replacer
comme toujours....

En 2:30 je vous résume la patente
Rien de philosophique
Très brutal et sans fla-fla
Merci pour votre support énorme
En fin de semaine : ressourcement
Bon week end xx

*Ajout : pour ceux qui n'auraient aucune
idée de quoi on parle, j'ai mis en ligne ce qui
fut ma dernière publication de clôture (août
2022) de toute l'agression du 23 juillet 2022.
Vous pourrez lire dans ce lien l'histoire en
résumé, en plus d'accéder aux articles de
journaux ainsi que voir un vidéo dans lequel
j'explique la patente. Total du vidéo, approx
10 min. Tous les liens sont dans le lien suivant, sur mon blog d'écrivain.

<https://lesparolesdechris.ca/.../survive-recover.../>



=====

+++++

//////////

/

240713

ARTICLE LE NOUVELLISTE DU 13 JUIL 2024

Agression à Sainte-Ursule: «Je m'excuse tellement»

Par [Audrey Tremblay, Le Nouvelliste](#)

13 juillet 2024 à 04h00

<https://www.lenouvelliste.ca/actualites/justice-et-faits-divers/2024/07/13/agression-a-sainte-ursule-je-mexcuse-tellement-42BUTQW3GBH07EZMONTPDFWD64/>

«J'ai essayé de faire du bien toute ma vie et j'ai subi la pire chose que j'aurais pu imaginer en essayant d'aider quelqu'un.» Victime d'une violente agression, Christophe Côté a témoigné devant le tribunal, vendredi, dans le cadre des représentations sur la peine de son assaillant Jean-Simon Fréchette qui avait plaidé coupable précédemment à des accusations de voies de fait causant des lésions et de vol de véhicule.

Christophe Côté avait publié une photo de son visage ensanglanté après son agression. (Archives, Facebook)

«À quel point il faut être convaincu de mourir pour se jeter en bas d'une voiture qui roule», a témoigné Christophe Côté.

En 2022, Christophe Côté était bénévole pour un festival musical à Sainte-Ursule. Selon le résumé présenté devant le tribunal, il avait accepté d'aider l'accusé et de le raccompagner.

En chemin, l'accusé aurait tenté de prendre le volant. Essuyant un refus, Jean-Simon Fréchette aurait frappé la victime à une quinzaine de reprises au niveau de la tête et du visage principalement. Il lui aurait tenté de lui «tordre le cou» et il lui aurait «mis les doigts dans les yeux».

La victime a fini par se jeter en bas du véhicule en marche alors que l'accusé en profitera pour prendre le volant et s'enfuir. Jean-Simon Fréchette a été arrêté quelques jours plus tard.

«Je lui hurlais d’arrêter», a affirmé M. Côté dans son témoignage.

Christophe Côté a également raconté être prisonnier de ses «flashbacks», vivre avec un sentiment d’injustice et avoir réellement eu peur d’y laisser sa vie.

«Sans cesse je revois la scène et je ressens la peur», a-t-il souligné.

Il a également détaillé toutes les séquelles psychologiques et physiques qui l’ont affecté et qui l’affectent encore dans certains cas. Il a relaté de nombreuses douleurs physiques, des tremblements, de l’hypervigilance, des spasmes spontanés et imprévisibles, de la douleur au cou, des tensions cervicales, de la douleur aux globes oculaires...

«Encore aujourd’hui, en juillet 2024, à tout moment j’ai des *flashes* blancs qui me défoncent la tête. J’ai la vision qui s’embrouille.»

— Christophe Côté, victime

Il a également fait état de ses pertes de jouissances sociales et professionnelles. Malgré tout, Christophe Côté s’est dit reconnaissant d’être en vie tous les jours.

À sa sortie d’audience, il s’est dit bouleversé par les procédures judiciaires.

«C’est très difficile, c’est confrontant. Il y a beaucoup de contradictions entre ce qui devrait, ce qui faudrait et ce qu’on voudrait. Émotionnellement, c’est très difficile», a-t-il commenté.

«J’ai de la compassion pour mon agresseur, j’ai de l’empathie pour lui, mais je ne suis pas prêt à passer par-dessus la gravité des gestes et les conséquences de ce qu’il m’a fait», a-t-il ajouté.

Il est soulagé d’avoir pu se faire entendre. Il souhaite une peine «équilibrée à la hauteur de la souffrance qui a été faite, mais aussi pour la réhabilitation de M. Fréchette pour la société».

L’accusé empreint de remords

Jean-Simon Fréchette s’est également adressé au tribunal durant l’audience. Il s’est exprimé sur les circonstances de l’infraction, sa vie, sa famille, son cheminement et sa reprise en main. Il a également témoigné avec beaucoup d’émotions ses regrets et ses remords.

«Je regrette, ce n'était pas dirigé vers lui. J'aurais dû rester chez nous.»

— Jean-Simon Fréchette, accusé

«Je m'excuse tellement. Je pourrais me mettre à genoux pour lui demander pardon. [...] J'ai de la misère à me pardonner à moi», a-t-il ajouté alors qu'il était émotif.

Il a également été question de ses problèmes de consommation.

Quelle peine à imposer?

De la prison dans la collectivité ou du pénitencier, le juge Matthieu Poliquin devra trancher. Les avocates ont soumis leurs arguments au tribunal.

L'avocate de l'accusé, Me Sandra Bonnanno, soutient que la peine appropriée serait une période d'emprisonnement dans la collectivité de deux ans moins un jour assortie d'une longue probation.

Elle a insisté dans ses représentations sur une réhabilitation bien entamée et le fait qu'il soit le père d'un enfant handicapé. Elle a également fait valoir qu'il était un actif pour la société, qu'il avait des remords sincères et qu'il était lui aussi traumatisé de toute cette histoire.

De son côté, la procureure de la Couronne, Me Julie Forget, estime que la peine à imposer est de 30 mois d'emprisonnement ferme. Elle a souligné qu'il s'agissait des gestes gratuits et graves, que les blessures étaient notables et que le degré de violence était aussi très important.

Le juge a pris l'affaire en délibéré et rendra sa décision à l'automne.

Audrey Tremblay, Le Nouvelliste

Audrey Tremblay travaille comme journaliste depuis 2010 en Mauricie. Elle s'est jointe au Nouvelliste en 2012. Elle couvre principalement les enjeux de la Haute-Mauricie et des communautés atikamekw.

=====

PUBLICATION
SYNTHÈSE S&R



FACEBOOK
TÉMOIGNAGE

https://www.facebook.com/photo?fbid=10160579979375353&set=a.10150266497670353¬if_id=1721502291134175¬if_t=feedback_reaction_generic&ref=notif

240720

AVANT BURNING

Je réussi à synthétiser ca en quatres paras,

un beau msg d'espoir et reconstruction

j'ai FACKIN compressé le citron rendu AU BOUUUUUTE de l'autotructisme possible

QUICK UPDATE AGRESSION

publication 20 juil 2024

<https://www.facebook.com/share/zGdp2TQhUcVeBL2A/?mibextid=WC7FNe>

Wrap up et close-up du passage en cour le 12 juil pour mon agression subie en 2022.

Cycle de réflexion vers la paix complété!

Après ça, je passe à autre chose, d'ici la prochaine audience en octobre.
Go par en avant 😊

Donc

Après, de très nombreuses consultations, réflexion, Lectures, je puis officiellement annoncer et confirmer avoir RÉUSSI à classer en moi la plupart des émotions reliées à mon agression, dans un beau secteur de lumière et d'amour, qui réfère à la tranquillité d'esprit et à la paix du cœur.

Il était essentiel et extrêmement important pour moi de réussir à classer, et déclasser le tout qui inondait mon cœur et mes pensées afin de pouvoir poursuivre simplement ma vie, sans aucune réminiscence ou rancœur .

Grâce à de nombreuses rencontres et conversations Avec plusieurs d'entre vous, je me suis fait une tête et libérer la conscience, dans une perspective macroscopique événementielle qui va bien au delà de ma petite personne.

J'ai bien travaillé en rédaction pour déposer toutes mes idées, mais la finalité n'est pas prête à être publiée maintenant, et c'est secondaire.

L'important de cette publication maintenant dans la chronologie des choses, est de pouvoir annoncer avec JOIE, ma réussite de complétion, pour vous dire que j'ai vraiment trouvé la PAIX.

Je souhaite à mon agresseur le mieux pour lui, sa famille et la communauté.

Cela ne m'appartient plus en aucun cas, je m'en libère, et quoi qu'il advienne, mon cœur et mon âme ne seront pas alourdis ou dans la colère.

Merci à tous ceux qui ont pris le temps de m'écrire, m'envoyer des textes spirituels, des pensées philosophales ou personnelles, et/ ou d'accueillir mes partages parfois directement issus du cœur, des souffrances et des tourments passagers de l'âme...

Merci en particulier à mon frère Nico et à Éric qui ont contribué spécialement (sans le savoir) à la recherche de mon axiome de paix.

SO...

Mon message :

Ayez confiance,
l'amour trouvera son chemin pour porter la lumière jusqu'au cœur des ténèbres.

Et qui sait ce qui peu s'y cacher...

Je crois et m'en remet à la S.O.U.L

S ource
O f
U niversal
L ove

Je souhaite le mieux pour notre société, et dans cet ordre, que la conséquence de ses gestes par la justice, contribue au mieux à remettre l'agresseur dans le droit chemin.
Whatever it is.

C'est la seule issue souhaitable au nom de la Lumière.

Pour le reste

Je m'en viens danser...

Prêt?

Merci la vie
** les textes principaux seront publiés bientôt
Voir moins

241008

ARTICLE DU 241008 SUITE À LA SENTENCE

Agression à Sainte-Ursule: 21 mois de prison pour Jean-Simon Fréchette

<https://www.lenouvelliste.ca/actualites/justice-et-faits-divers/2024/10/08/agression-a-sainte-ursule-21-mois-de-prison-pour-jean-simon-frechette-VYA6QGXXQ7JE5PCNPETUANFWBHJ/>

Publication fb du 241007

<https://www.facebook.com/christophe.cote.355/posts/pfbid0232HzR7L5eszzyMadYjKNjrQNGseNND9NXXEWtSANWmUKxNNawHA9LnAkCxAv2wbAFI>

Sujet : DOSSIER AGRESSION DU
23 JUIL 2022
Étape : Sentence de mon
agresseur



Update en bref - mais vous imaginez bien que j'ai d'immenses réflexions derrière ça...

Donc, depuis les témoignages, en cours le 12 juillet, qui m'avait complètement désorganisé, que le temps est suspendu à mon esprit, en attente de la sentence qui allait punir ou rendre justice à cet incroyable assaut que j'ai subi gratuitement en juil 2022.

C'était lundi 7 oct 2024 que cela se passait, que sentence tombait, au palais de justice de trois rivières.

En gros, grâce à une énorme préparation mentale et émotionnelle préalable, je dirais que je suis quand même bien avec tout ça.

La journée a bien été, j'étais bien entouré et soutenu par des amis, et j'accueille la sentence telle qu'elle.

En proportion au niveau de violence déployée dans l'agression, ce n'est pas une lourde sentence qu'a reçu l'accusé, par rapport ce qui aurait pu, mais c'est ce qu'a déterminé le juge.

La poursuite a demandé 30 mois (penitencier)

La défense voulait 18mois en collectivité

Je n'aurais pas voulu être le juge pour peser tous les arguments et les pours et les contre et les obligations de la loi, et la jurisprudence pour déterminer cette peine... alors dans les circonstances je crois qu'il a bien étayé sa thèse.

So...

So, Le juge a donné 21 mois prison (provincial) + 18 mois de probation (sorti) + 6 mois de conditionnel...

Donc en gros,

Le gars fera 7 mois en dedans (1/3) et le reste en observation plus ou moins lousse...

Il s'en tire bien

J'en ai eu plus long que ça juste en cauchemars, et les flashs backs durent toujours, donc...

C'est pas lui qui paie le gros prix.

Mais c'est correct.

Moi je tourne la page, processus judiciaire complété.

Pour la suite, je souhaite me concentrer sur ma guérison, retrouver mon esprit, aller de l'avant, libre.

Le travail n'est pas terminé, je suis dedans, mais cette étape de confrontation est passée.

Merci à tous ceux qui se sont informés, et MERCI! Merci infini à mes accompagnateurs du jour qui ont encaissé avec moi cette épreuve.

Je suis avec des amis merveilleux à trois rivières, qui ont faits toute la différence aujourd'hui.

Quel amour! Gratitude à chacun

Love

À suivre

PUBLICATION FACEBOOK 241009 11:57

<https://www.facebook.com/christophe.cote.355/posts/pfbid02sLeViLixYtU2hFP9b>



<LvsNkgsGw5DfHcd5BZ1wj4dbccbpHJundZvmMqjHxChGYWI>

ESTI SUPPRIMÉ 241009 15H45

ARTICLE DE CLÔTURE - SENTENCE DE L'AGRESSEUR

ARTICLE DE CLÔTURE - SENTENCE DE L'AGRESSEUR

SURVIVE & REC.OVER - AGRESSION DU 23 JUIL 22- PUBLICATION DE SENTENCE - 809 JOURS DE BONUS

**EVENEMENTS DE 2022 - ne soyez pas inquiet pour moi en voyant l'image, n'ayez aucune crainte, mon physique est réparé.

Donc,

En complément de ma publication de lundi 7 oct 24, au sortir du tribunal, je dirai en premier lieu, merci les ami(e)s de vos soutiens, petits like et commentaires, cela EST la différence entre ténèbres et lumière.

Pour l'immédiat, ce n'est pas fini pour moi, mais je clos donc pour vous ce chapitre noir de ma vie avec l'article final publié au lendemain de la sentence, rendue le 7 oct 24 au palais de justice de Trois-Rivières, dans [Le Nouvelliste](#) par la journaliste Audrey Tremblay, qui a fait un bon travail de suivi de ce dossier dans les deux dernières années.

En raison des règles de Facebook qui n'accepte aucune référence médiatiques avec des liens vers les médias, j'ai basculé l'article sur mon blog "Les paroles de Chris" au lien

suivant <https://wp.me/p38ugl-nX>, et pour faciliter encore plus sa lecture, il vous suffit de le lire sur les images (panneau 1 à 5) ci-dessous.

Cela résume bien l'ensemble de cette terrible aventure qui a bien failli me coûter la vie.

C'est pour cela que je dis "809e jour de bonus"...

Depuis cette seconde où j'ai hurlé à tout l'Univers en entier "NON! Pas moi, pas comme ça, pas icitte, pas par LUI!" alors que je perdais conscience, étranglé par l'agresseur, CHAQUE jour compte pour moi, chaque respire, chaque gorgée d'eau, chaque rire, chaque HUG, CHAQUE DANSE!!

Il me restait moins de 5 secondes de capacité de conscience quand je me suis sorti des griffes de ce monstre pour me projeter à bas de ma voiture en mouvement, et personne ne peut imaginer, à moins d'avoir échappé à la mort par l'épaisseur d'un cheveu, de la gratitude et du bonheur quotidien qui puisse habiter un survivant.

Gratitude éternelle à mon sauveur envoyé EXACTEMENT à ce moment par la Puissance Supérieure, [Dave Duchesne](#), qui a arrêté sa voiture au milieu de la nuit, au milieu des champs, et qui a eu le courage de se déranger pour me porter secours. À jamais Dave tu sera dans mes prières, et j'invite mes amis à t'envoyer une bonne intention d'amour, pour m'avoir sauvé.

Alors quand vous me verrez, venez me coller, venez danser avec moi, venez rire un bon coup et rendre grâce à La Vie pour ses merveilles et ses saveurs!

Pour ma part vous le savez maintenant, je me consacre de tout mon être à l'Amour, à la "Source Of Universal Love",

la S.O.U.L!

Alors célébrons, et dansons!

**Encore merci infiniment aux ami(e)s qui m'ont accompagnés à chaque visite au tribunal. Pour leur respect, je garde leur nom en mon cœur, mais eux le savent que je m'adresse à chacun(e)s.

DONE! (Tabarrrrrrn...!)

Votre ami, qui vous aime,

pour VRA!

J'abandonne la colère

Je laisse à bas la vengeance

Je ne cherche pas la revanche

Je ne souhaite ni le mal ni la souffrance à mon agresseur, que ce qui lui revient de son juste droit

Je m'en remet à la Puissance Supérieure

Je demande force et sagesse d'accueillir ce qui m'es dû

J'accepte en mon coeur l'amour et me pardonne mes erreurs

Vers l'avant, je porte mon regard

Vers la Lumière, tout mon être se tourne.

Amen.

Chris

NOTE:

Pour approfondir la compréhension du processus, ceci est ma publication de 1AN (26 juil 2023 - 367 jours de bonus) avec un petit vidéo, et surtout, un très bon texte.

<https://www.facebook.com/christophe.cote.355/videos/602114932066640>

Publication récente du lundi 7 oct 2024

<https://www.facebook.com/share/p/qnfDKMgpdnYDSeDP/>

leNouvelliste

Infolettres Je m'abonne

Agression à Sainte-Ursule: 21 mois de prison pour Jean-Simon Fréchette

ARTICLE DU 8 OCT 2024
PANNEAU 1

Par Audrey Tremblay, Le Nouvelliste

8 octobre 2024 à 04h00



Christophe Côté a publié une photo de son visage ensanglanté après son agression. (Archives, Facebook)

«C'est un cauchemar que je ne souhaite à personne. C'est inhumain ce que j'ai vécu.» Christophe Côté a assisté au prononcé de la sentence de son agresseur, lundi, au palais de justice de Trois-Rivières.

Les plus populaires

- 1 Le corps retrouvé à l'île Saint-Quentin...
JUSTICE ET FAITS DIVERS
Publié hier à 11h18 | Mis à jour hier à 23h44
- 2 Le colocataire de l'étudiante disparue a...
JUSTICE ET FAITS DIVERS
7 octobre 2024
- 3 Des jardins ferme trois autres centres...
AFFAIRES LOCALES
Publié hier à 18h00

«C'est un cauchemar que je ne souhaite à personne. C'est inhumain ce que j'ai vécu.» Christophe Côté a assisté au prononcé de la sentence de son agresseur, lundi, au palais de justice de Trois-Rivières.

ARTICLE DU 8 OCT 2024

PANNEAU 2

À lire également

«Je m'en veux tellement»



Jean-Simon Fréchette accusé



commenté M. Côté après l'audience.

Jean-Simon Fréchette a pris le chemin de la prison après avoir été condamné à 21 mois d'emprisonnement en lien avec une violente agression qui a eu lieu à Sainte-Ursule en 2022.

«La sentence ne me semble pas très élevée, quoique je ne suis pas habileté pour en juger, mais en équité par rapport aux souffrances et aux conséquences que j'ai subies, j'aurais cru que ce serait un peu plus», a

QR CODE
VERS
L'ARTICLE
SUR MON
BLOG



«Ils nous disent de ne pas prendre ça personnel, mais c'est moi qui avais les deux pouces dans les yeux. Quand ce gars-là m'a pris la mâchoire et qu'il a voulu me crever les yeux, je l'ai vécu personnellement et intimement. [...] Je me suis défendu pour ma vie, je me suis battu de toutes mes forces. J'ai eu peur en tombant de la voiture», a-t-il poursuivi.

Jean-Simon Fréchette avait plaidé coupable à des accusations de voies de fait causant des lésions, de vol de véhicule et de bris de condition. Les faits remontent à 2022.

«Ils nous disent de ne pas prendre ça personnel, mais c'est moi qui avais les deux pouces dans les yeux. Quand ce gars-là m'a pris la mâchoire et qu'il a voulu me crever les yeux, je l'ai vécu personnellement et intimement. [...] Je me suis défendu pour ma vie, je me suis battu de toutes mes forces. J'ai eu peur en tombant de la voiture», a-t-il poursuivi.

ARTICLE DU 8 OCT 2024
PANNEAU 3

Jean-Simon Fréchette avait plaidé coupable à des accusations de voies de fait causant des lésions, de vol de véhicule et de bris de condition. Les faits remontent à 2022.

Participez à la conversation



Exprimez-vous.

Laissez un commentaire ci-dessous et faites-nous part de votre opinion.



Lire les commentaires ↴

Christophe Côté était bénévole pour un festival musical à Sainte-Ursule. Il avait accepté d'aider l'accusé, un individu qu'il avait déjà croisé auparavant, en allant le reconduire en véhicule.

En chemin, l'accusé aurait eu un discours délirant. Soudainement, il aurait tenté de prendre le volant. Essayant un refus, Jean-Simon Fréchette aurait frappé la victime à une quinzaine de reprises. Il lui aurait ensuite saisi la mâchoire et lui aurait mis les doigts dans les yeux.

Christophe Côté va finir par se jeter en bas du véhicule en marche alors que l'accusé poursuivra sa route avec son véhicule le laissant seul sur la route au beau milieu de la nuit.

ARTICLE DU 8 OCT 2024

PANNEAU 4

«Les circonstances entourant le crime démontrent son importante gravité. De manière tout à fait gratuite et sornoise, M. Fréchette s'en prend violemment à M. Côté, une connaissance qui était pourtant en train de lui rendre service», a affirmé le juge Matthieu Poliquin.

«Si l'agression n'est pas préméditée, la quinzaine de coups de poing portés au visage et les autres gestes démontrent un acharnement alors que M. Côté conduit le véhicule, ce qui le plaçait en grande position de vulnérabilité», a-t-il ajouté.

Dans le cadre des observations sur la peine, Christophe Côté avait fait état de plusieurs conséquences d'ordre physique et psychologique qui ont été prises en compte par le juge Matthieu Poliquin dans son analyse.

Il avait parlé notamment de pensées envahissantes, de trouble du sommeil, d'hypervigilance, d'un sentiment de peur, de culpabilité et d'injustice, mais également de multiples lacerations et contusions, d'entorse cervicale, de douleur physique à la tête, au visage, à la mâchoire, aux yeux, au cou et au dos.

Dans son analyse, le tribunal a relevé de nombreux facteurs aggravants, notamment, la gravité et la gratuité de l'agression, la nature et le nombre de coups portés au visage, l'intensité et le degré de violence, l'acharnement de l'accusé, la vulnérabilité de la victime au volant de son véhicule, le risque de récidive modéré et les conséquences du crime.

Il a également tenu compte de certains facteurs atténuants, entre autres, le plaidoyer de culpabilité, les excuses et les remords sincères de l'accusé, le fait qu'il est un actif pour la société et la thérapie qu'il a complétée.

Dans sa décision, le tribunal a aussi revu en détail le profil de l'accusé âgé de 40 ans, de ses antécédents judiciaires et de «sa problématique de consommation au cœur même de sa délinquance».

ARTICLE DU 8 OCT 2024

PANNEAU 5

Il a rappelé que peu avant les événements, Jean-Simon Fréchette aurait arrêté sa médication et s'en serait suivi «plusieurs jours de consommations sans dormir jusqu'à l'agression» dont il n'a aucun souvenir. L'accusé avait également avoué avoir consommé à nouveau après sa thérapie dans l'attente de la suite des procédures judiciaires.

Dans son analyse, le juge Matthieu Poliquin a conclu que les objectifs de dénonciation et de dissuasion devaient primer dans le dossier. La peine globale imposée à l'accusé est de 21 mois d'emprisonnement. À sa sortie de détention, il devra se soumettre à une probation de deux ans, dont 18 mois avec suivi. Il devra respecter de nombreuses conditions, dont celle de suivre les directives concernant toute thérapie relative à une problématique de toxicomanie. Il devra fournir un échantillon d'ADN.

Pour Christophe Côté, ce sera le début d'un nouveau chapitre. Il pourra désormais tourner la page après plus de deux ans de procédures judiciaires.

«Je ne peux pas dire que je suis déçu ou que je suis content, je vais dire que je l'accueille. Je vais simplement souhaiter le mieux à tout le monde dans cela. Je ne suis pas prêt pour le pardon, je ne suis pas prêt à passer outre, mais le processus va se faire. Je suis chanceux, je suis vivant», a-t-il conclu.

Vous avez une nouvelle judiciaire ou de l'information délicate à nous partager?

Vous pouvez nous écrire à justice@lenouvelliste.qc.ca

[Julie Caron](#)

La guérison peut enfin commencer... je te souhaite tout le courage du monde

- [2 h](#)
-
- Répondre

[Mary Eve](#)

En tant que survivor je suis de tout cœur avec toi mon ami. Tu as choisi le chemin de la lumière et le meilleur reste à venir. Continue d'embrasser chaque seconde de vie et de répandre du bonheur autour de toi 🙌❤️

- [2 h](#)
-
- Répondre

[Pascale Ruas](#)

Chris, je salue ta détermination, ton courage, ta force. C'est vraiment incroyable.

- [1 h](#)
-
- Répondre
-

•

[Andrés F. Velilla](#)

You are such a nice guy, for someone to do this to you, or really anyone. Happy for you this is over! Send you a big hug.

- [1 h](#)
-
- Répondre

REPUBLICATION

<https://www.facebook.com/christophe.cote.355/posts/pfbid02cJh6JhfVMSPUrrFjD AVtWGrWjZVuiKjC8qq4riXZwpJFzj2TTCE6VWmx1oCwdyxNl>

REPUBLICATION : Après suppression de la publication originale par Facebook pour algorithme spamologique... J'ai modifié quelques liens, car ceci n'est pas un spam cher algotruc, c'est une message à des amis...

mes excuses pour le doublon dans vos notifications.

DONC, nous disions...

ARTICLE DE CLÔTURE - SENTENCE DE L'AGRESSEUR

SURVIVE & REC.OVER - AGRESSION DU 23 JUIL 22- PUBLICATION DE SENTENCE - 809 JOURS DE BONUS

**EVENEMENTS DE 2022 - ne soyez pas inquiet pour moi en voyant l'image dans l'article, n'ayez aucune crainte, mon physique est réparé.

Donc,

En complément de ma publication de lundi 7 oct 24, au sortir du tribunal, je dirai en premier lieu, merci les ami(e)s de vos soutiens, petits like et commentaires, cela EST la différence entre ténèbres et lumière.

Pour l'immédiat, ce n'est pas fini pour moi, mais je clos donc pour vous ce chapitre noir de ma vie avec l'article final publié au lendemain de la sentence, rendue le 7 oct 24 au palais de justice de Trois-Rivières, dans Le Nouvelliste par la journaliste Audrey Tremblay, qui a fait un bon travail de suivi de ce dossier dans les deux dernières années.

En raison des règles de Facebook qui n'accepte aucune référence médiatiques avec des liens vers les médias, j'ai basculé l'article sur mon blog "Les paroles de Chris" au lien suivant <https://wp.me/p38ugl-nX>

Malheureusement, Facetruc semble mal digérer mes images de l'article, donc pour l'heure, suivez simplement le lien précédent pour lire l'article depuis mon blog.

Il résume bien l'ensemble de cette terrible aventure qui a bien failli me couter la vie.

Et vous compendrez pourquoi je dis que c'est mon "809e jour de bonus"...

Depuis cette seconde où j'ai hurlé à tout l'Univers en entier "NON! Pas moi, pas comme ça, pas icitte, pas par LUI!" alors que je perdais conscience, étranglé par l'agresseur, CHAQUE jours compte pour moi, chaque respire, chaque gorgée d'eau, chaque rire, chaque HUG, CHAQUE DANSE!!

Il me restait moins de 5 secondes de capacité de conscience quand je me suis sorti des griffes de ce monstre pour me projeter à bas de ma voiture en mouvement, et personne ne peu imaginer, à moins d'avoir échapper à la mort par l'épaisseur d'un cheveux, de la gratitude et du bonheur quotidien qui puisse habiter un survivant.

Gratitude éternelle à mon sauveur envoyé EXACTEMENT à ce moment par la Puissance Supérieure, Dave Duchesne, qui a arrêté sa voiture au milieu de la nuit, au milieu des champs, et qui a eu le courage de se déranger pour me porter secours. À jamais Dave tu sera dans mes prières, et j'invite mes amis à t'envoyer une bonne intention d'amour, pour m'avoir sauvé.

Alors quand vous me verrez, venez me coller, venez danser avec moi, venez rire un bon coup et rendre grâce à La Vie pour ses merveilles et ses saveurs!

Pour ma part vous le savez maintenant, je me consacre de tout mon être à l'Amour, à la "Source Of Universal Love",
la S.O.U.L!

Alors célébrons, et dansons!

**Encore merci infiniment aux ami(e)s qui m'ont accompagnés à chaque visite au tribunal. Pour leur respect, je garde leur nom en mon coeur, mais eux le savent que je m'adresse à chacun(e)s.

DONE! (Tabarrrrrrn...!)

Votre ami, qui vous aime,
pour VRA!

J'abandonne la colère

Je laisse à bas la vengeance

Je ne cherche pas la revanche

Je ne souhaite ni le mal ni la souffrance à mon agresseur, que ce qui lui revient de son juste droit

Je m'en remet à la Puissance Supérieure

Je demande force et sagesse d'accueillir ce qui m'es dû

J'accepte en mon coeur l'amour et me pardonne mes erreurs

Vers l'avant, je porte mon regard

Vers la Lumière, tout mon être se tourne.

Amen.

Chris

KIN Facebook ! DIN Dents !

T'as besoin de pas me faire C#!£& avec celui là

voilà

talk avec fao

ref sony

fao

mentionne

que levenement amene a la therapie, ce qui es bon

automédication

reflexion sur guerison

parler au psy de mon automedication

parler des morts de 2018

oser remonter

au niveau familial ?

c'est pas le QUOI que je vis qui compte

c'est le COMMENT j'y réagit qui est déterminié par l'enfance ?

modulation de la ersonnalité

pourquoi je suis chevalier?

genre avec fred tremblay au juvenat

en 6 avec lise challenge avec simon

alex qui me dit java te violer toi

mort de junior

viol par un black

mort de mario et meurtre

crainte du pere

MIL

mecanisme du soit

comment agir en rendant service our y trouver valorisation

on parle de la enegie

est ce que les choses sont faites pour la bonne raison?

ref convo - la prophetie des andes

christioan dit

pourquoi tu fais ce que tu fais tellement tes altruiste

16 min sony

se poser la question POURQUOI je fais ce que je fais - genre le soul

Mort de junior?

conviction intrinsèque que je dois parler au monde

POURQUOI le faire

quel es le niveau de sacrifice

tous les projets sacrifiés pour le party et le soul

quel est mon attente

suggestion

pour la presentation

ne mettre que des mots clés sur les slides

mon texte est dans mes notes

une phrase ou petit para en narratif

je raconte une histoire - story telling

aborder le sujet avec ce qui les touche eux

AVEZ VOUS DEJA VECU XYZ?

Avez vous déjà assisté à ??

PAS D'INTRO

****JOUER AVEC LUMIERE**

PITCH BLACK

JUSTE LUMIERE SUR MOI ET POWER POINT

ET ON REMET DE LA LUMIERE

ON COMMENCE QVAC UNE QUESTION

BOSNIE

retrouver journal de souffrance

pstc

kingston

livre blanc

traumatisme haïti

SURVIVE & REC.OVER : La résilience au quotidien.



FIN