



Photo de Tom Buchanan, Tom Buchanan Photographics

Deuil et santé mentale

Le deuil n'est pas synonyme de maladie mentale; réagir à un décès est tout à fait normal, mais lorsque le chagrin est profond, il arrive qu'on soit enclin à la dépression ou à la dépendance. Dans cette édition, des membres de Fil de Vie nous font part de leur propre expérience en matière de santé mentale durant leurs parcours de deuil.



MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE *Eleanor Westwood*

On a beaucoup parlé de santé mentale récemment dans les médias. Vous avez sans doute pris connaissance de récits, d'infos et de conversations, et il était temps. Bien des gens ont maintenant le courage de parler de ces sujets longtemps jugés tabous. À Fil de

Vie, une de nos valeurs est la santé, dans son ensemble. Nos valeurs énoncent que « la santé et la sécurité naissent dans nos pensées, nos cœurs et nos mains, et dans les gestes quotidiens. » Les personnes composant avec les effets d'une tragédie du travail affrontent souvent la dépression, l'anxiété et d'autres défis; certains de nos membres en parlent dans cette édition du bulletin. En attendant, on reconnaît finalement les maladies mentales comme des maladies professionnelles. Au Canada, au début de mai, on souligne la Semaine nord-américaine de la sécurité et de la santé au travail, mais aussi la Semaine de la santé mentale.

Chaque semaine à compter de cette semaine, l'une des meilleures façons de vivre pleinement la valeur de Fil de Vie sera de parler continuellement de maladies mentales, et de reconnaître et d'accepter les individus qui en souffrent.

DANS CETTE ÉDITION

CHRONIQUES

La sentence à vie du deuil	2
Vivre dans le silence après une agression sexuelle autravail	4

RUBRIQUES

RÉFLEXIONS

La voie de la santé mentale	6
-----------------------------------	---

SOUTIEN FAMILIAL

Pour les familles endeuillées, la dépendance peut s'avérer une autre perte	7
--	---

PROFIL D'UNE BÉNÉVOLE

Wendy-Ellen et Bruce Nittel	8
-----------------------------------	---

PARTENARIATS ET PARRAINAGES

En mémoire de Michael Bonvie	9
------------------------------------	---

UN PAS POUR LA VIE

Un pas en avant et hop!	10
Mettez-y du vôtre	11

LA SENTENCE À VIE DU DEUIL

de Nicole
Beck-Chisholm

Le décès d'un père au travail jette une ombre sur la vie de sa famille.



Ron Beck aimait la pêche, plaisir qu'il a aussi transmis à ses filles..

Le 25 avril 2004 est le jour où ma vie de mère, de fille, de sœur et de femme a changé à jamais. C'est le jour où mon père, Ronald William Beck, nous a quittés à la suite d'un accident du travail insensé et évitable.

Papa était un homme extraordinaire. C'était le genre d'homme qui aimait recevoir chez lui, le genre d'homme qui servait du thé et qui aimait converser. C'était le père qui a appris à ses filles à pêcher, à mettre des pièges à lapins, à dépouiller le chevreuil, à changer des pneus et à défendre leurs convictions. C'était le grand-père qui buvait du thé et mangeait des biscuits avec ses petits-fils près de la chaise haute et qui avait toujours du temps pour eux. C'était le mari qui embrassait sa femme avant d'aller au travail, qui lui tenait la main

au centre commercial et qui montrait un très grand respect à l'amour de sa vie. C'était un homme de famille et notre famille n'est plus la même depuis le jour où il nous a quittés.

Je me souviens de ce jour en détail. J'étais attablée dans la cuisine avec mon mari, mon fils et ma bru. Je me souviens de ce que nous mangions (des fajitas au poulet). Le téléphone a sonné; c'était maman. Elle voulait parler à Dave, mon mari. J'ai tout de suite songé à mon anniversaire de naissance qui aurait lieu cinq jours plus tard. Que planifiaient-ils? Lorsque mon mari a raccroché, il s'est excusé en disant qu'il n'avait plus faim. J'ai su d'instinct que quelque chose n'allait pas. J'ai demandé à mon fils de nous excuser et j'ai posé la question à laquelle je ne voulais aucune réponse. Je n'oublierai jamais le regard sur son visage :

« ton père a eu un accident ». Je n'arrivais pas à poser les questions assez rapidement. « Non Nick, il ne va pas bien. Je suis désolé... il est mort. » Je n'en croyais pas mes oreilles. Je me suis effondrée sur la chaise derrière moi. Mon père, mon héros, ma force, mon fournisseur, mon protecteur... c'était impossible.

J'étais enceinte de huit mois et demi et j'ai beaucoup pleuré. Le temps s'est figé pendant que j'attendais l'arrivée de ma mère et de ma sœur. Nous nous sommes serrées en pleurant, mais ce que nous avons ensuite fait m'étonne encore. Entassées dans la voiture, nous sommes allées au lieu de travail de papa. Je ne sais pas pourquoi ce fut notre choix, mais c'est ce que nous avons fait. Nous avons vidé son casier et étreint ses collègues, et j'ai ramené son auto à la maison pendant que maman ramenait la sienne. Je me souviens m'être étendue chez ma mère, dans la chambre d'amis, sachant qu'elle était seule dans sa chambre. À la radio, on pouvait entendre un homme du comté de Hants annoncer le tragique décès. Il n'a jamais dit son nom... beaucoup seraient secoués en l'apprenant.

Des gens sont passés dans les jours qui ont suivi, mais pas la souffrance. Je me rappelle clairement certains gestes : avoir aidé à choisir un cercueil, avoir acheté un vêtement approprié pour couvrir ma bedaine aux funérailles et avoir expliqué à Matthew, mon fils de 5 ans, que son grand-papa avait eu un accident de train et qu'il était maintenant au ciel.

Le jour des funérailles, des centaines de gens étaient réunis à l'extérieur de l'église, ceux qui n'ont pas pu entrer, car l'église était pleine. Lorsqu'on a joué la chanson I hope you dance et que les porteurs de cercueil ont commencé à sortir le cercueil, je voulais crier « arrêter » et les faire déguerpir. Je voulais ouvrir le cercueil et voir papa en santé. Je ne pouvais le supporter tellement j'étais chagrinée par le caractère définitif de tout cela.

Après les funérailles, nous sommes allés à Whale Creek, un lieu qui nous était très cher pour y avoir campé et pêché toute notre vie. Chacun a pris une rose à lancer dans l'océan pour dire au revoir à papa. Lorsque nous y sommes arrivés, le ciel s'est ouvert et il s'est déversé, un signe, je crois, de la peine ressentie dans l'univers. J'ai senti alors le calme m'envahir. Une sensation de chaleur a traversé mon corps, et c'est ce dont j'avais besoin à ce moment-là pour avancer et m'acquitter du reste de la journée. L'enquête a été longue et ardue.

Comme chef de train, le travail de papa consistait à mettre en route les wagons et à les sécuriser. Il faisait ce travail depuis 33 ans, mais ce jour-là, il ne savait pas que les wagons qu'il déplaçait avaient des problèmes de freinage et qu'on les avait retirés plus tôt des rails. La compagnie ferroviaire n'avait pas avisé ses employés du danger que représentait la manipulation des wagons en raison du problème potentiel posé par les leviers de frein et les tiges limitant l'efficacité du système de freinage.

mère qui soit a contribué à ses problèmes de santé mentale actuels.

La vie continue, même lorsqu'on vit un deuil et qu'on cherche à donner un sens à ce qui se passe. Je me suis questionnée sur beaucoup de choses, notamment beaucoup sur ma foi. Même en y repensant bien, je ne pouvais trouver un scénario qui justifiait que Dieu rappelle mon père à lui si tôt dans sa vie. Il m'est arrivé de penser que peut-être papa avait perdu la vie pour sensibiliser et protéger tous

partageais par mes vrais sentiments et je suis devenue une coloc pour mon mari. J'avais beaucoup de peine; j'étais distante, comme un robot. Je me sentais tellement coupable d'avoir une vie heureuse que j'ai inconsciemment fait en sorte de ne plus en avoir une. En novembre 2011, mon mari m'a annoncé qu'il voulait divorcer. J'ai ressenti ce jour-là la même douleur que le 25 avril 2004. J'ai alors compris que j'avais échoué comme épouse et que la fin de mon mariage était un effet secondaire du deuil pour mon père. Mes enfants avaient perdu leur grand-père, et maintenant ils perdaient leur famille intacte. Mon cœur était rempli de rage.

“ J'ai été changée et je ne savais pas comment revenir à ce que j'étais avant la tragédie. Je ne croyais pas avoir droit au bonheur en voyant maman triste; cela aurait été injuste.

L'enquête a montré que papa avait été fautif parce qu'il a sauté dans le train pour activer les freins d'urgence, ce qui l'a mis en danger. Je ne sais pas où commencer pour décrire comment cela m'a affectée, et je ne suis toujours pas d'accord avec les conclusions de l'enquête. Oui, il a sauté pour mettre les freins d'urgence, mais il l'a fait parce que les freins avaient flanché et que les wagons étaient encore sur les rails après que la compagnie ait demandé de les retirer. Il semble absurde que mon père, gagnant de bien des prix sur la sécurité, l'homme qui avait déposé beaucoup de griefs sur la sécurité et refusé dans le passé de transporter des wagons pour des raisons de sécurité ait perdu la vie, écrasé entre deux wagons aux freins défectueux. Mon père n'aurait jamais fait ce travail s'il avait su qu'il y avait un problème de sécurité.

les autres hommes qui, chaque jour, vont au travail. Toutefois, les conclusions de l'enquête m'ont donné l'impression qu'il était mort en vain, car aucune poursuite n'a été entamée contre l'entreprise et il a paru probable que d'autres vies seraient en danger. Tout le monde a le droit d'aller au travail en ayant la certitude de pouvoir revenir à la maison. En plus d'avoir perdu la foi, je me sentais extrêmement coupable chaque fois qu'un rayon de bonheur traversait ma vie. J'étais très consciente du fait que ma mère avait perdu l'amour de sa vie, son âme sœur. Je me sentais coupable d'être heureuse en ménage. Avec le temps, je me suis détachée de mon mari et des joies de la vie. Je restais allongée la nuit et il me tenait pendant que je pleurais, sans pouvoir lui expliquer ce que je ressentais. C'était très nouveau pour moi, car il avait toujours été mon meilleur ami. J'étais changée et je ne savais pas comment redevenir celle que j'étais avant la tragédie. Je ne croyais pas avoir droit au bonheur en voyant maman triste; cela aurait été injuste.

J'étais furieuse et en colère contre tout le monde, et encore plus en colère contre moi d'avoir blessé mes enfants. J'avais de la difficulté à comprendre où diriger cette rage. Dans le fond, contre quoi était dirigée ma colère? Je suis devenue amère et colérique, et très différente de ce que j'étais. Je m'ennuyais terriblement de moi-même et j'espérais refaire surface. Je comprends que j'ai changé à jamais, mais je veux redevenir la femme amusante et heureuse que j'étais. J'aimerais savoir comment laisser tomber la colère, la peine, la souffrance et le chagrin. Je ne suis qu'un des nombreux exemples de famille affectée par un accident du travail. C'est comme si je vivais une sentence à vie pour l'accident du travail qui a fauché mon père.

Perdre mon père m'a changée pour toujours. J'ai accouché de son cinquième petit-fils quelques semaines à peine après sa mort. L'accouchement a été très difficile. Je me souviens avoir dit au médecin : « Sortez-le! » Quelle chose horrible dans un moment, normalement, si joyeux. J'aimerais pouvoir revenir en arrière. Lorsque j'ai regardé mon nouveau-né dans les yeux, tout ce que je ressentais c'était le départ de mon père. Je sentais qu'il avait fallu que je perde mon père pour avoir Riley et je me demandais si cela en valait la peine. Même si j'étais heureuse de voir que Riley William Ronald Chisholm était heureux et en santé, c'était très difficile de ne pas avoir mon père pour l'accueillir dans le monde. Je me souviens de mon chagrin, de ma peine et du sentiment de perte, en songeant que les bébés peuvent sentir ce que l'on ressent. Je me demande si, durant les premiers mois, mon inaptitude à protéger Riley contre mes sentiments et le fait de ne pas être la meilleure

Les années ont passé et j'ai succombé à la dépression. Je disais moins « je t'aime ». Je ne

Près de 13 ans plus tard, j'essaie finalement de partager mon récit pour aider à guérir. Je crois que mon but était simplement d'apprendre à vivre en paix, mais aussi de sensibiliser sur la sécurité au travail. Le soutien que m'a apporté Fil de Vie a été extraordinaire. Très lentement, en étant avec des gens qui savent vraiment ce que je ressens, j'ai commencé à guérir. Je ne le suis toujours pas et je ne suis pas certaine de trouver un sens à cet acte insensé. Je me donne cependant le droit de ressentir la douleur pour y faire face et pour me retrouver, et je me consacre au mieux à ma famille.



« Grampy » avait toujours du temps pour ses petits-enfants.

de Tammy
Lundgren-Costa

Vivre dans le silence après une agression sexuelle au travail

Ma nouvelle vie de survivante



Tammy Lundgren-Costa

Pour bien des gens, toxicomanies et traumatismes vont de pair. Après avoir été sexuellement agressée au travail, j'ai développé des dépendances. Durant les premiers jours qui ont suivi l'agression, je crois que j'étais sonnée; j'avais perdu la notion du temps; je ne savais pas quel jour on était. L'agression sexuelle me revenait constamment à la mémoire comme un film d'horreur. Les quelques minutes de l'agression ont changé ma vie pour toujours.

Même lorsque j'étais très fatiguée, je n'arrivais pas à trouver le sommeil. Je fermais les yeux, mais je n'arrivais pas à oublier ce qui était arrivé. Je me suis mirée dans la glace pour la première fois seulement deux ou trois jours après l'agression. Tout ce dont je me souviens, c'est du sentiment de rage, de culpabilité et de déception qui m'habitait.

Je travaillais comme conseillère dans un établissement de soins résidentiels. J'ai procédé à l'admission d'un client et au moment où nous montions un escalier, il m'a attaquée.

Comment se fait-il que cela me soit arrivé? J'ai été formée durant des années et j'ai toujours su juger les comportements, alors comment se fait-il que je me sois trompée sur lui et sur ses intentions?

Me voir dans la glace a été mon premier point de rupture. Je ne sais pas ce qui m'a prise, mais j'ai attrapé tout ce qui me tombait sous la main (du Comet, du dentifrice, du vinaigre et d'autres trucs) et j'ai commencé à me les appliquer sur le visage. Je ressentais tellement d'émotions contradictoires que j'en ai, je crois, perdu la raison. Tout ce que je peux dire, c'est que je n'avais plus le contrôle de mon corps. J'avais l'impression d'être une autre, quelqu'un que je ne connaissais pas.

J'ai peut-être pensé que cela effacerait ce que j'ai vu dans le miroir, que je pourrais effacer l'agression sexuelle de ma vie.

À la fin, j'avais beaucoup d'écorchures sur le visage aux endroits où j'avais frotté très fort. Un fouillis régnait dans la salle de bain et j'étais assise sur le sol. J'ai senti le calme m'envahir et j'ai commencé à pleurer. Je me souviens m'être couchée sur le sol et m'être recouverte d'une serviette de bain. Je ne sais pas combien de temps j'y suis resté, mais j'ai dû dormir durant plusieurs heures.

Lorsque je me suis relevée, j'étais gelée et je me sentais très seule. Je voulais appeler quelqu'un, mais il n'y avait personne que je pouvais appeler.

Je voulais en parler à mon mari, mais pouvais-je le lui dire? Il séjournait à l'extérieur

de la ville durant quatre jours pour le travail, alors j'étais seule. Lorsque j'avais 12 ans, ma mère a été victime d'un viol collectif et lorsqu'elle en a parlé à son mari, il l'a blâmée. Le viol, c'était maintenant à mon tour. Mon mari me blâmerait-il?

Je songeais constamment à l'idéation suicidaire (idées suicidaires). J'étais sur le point de le faire, mais chaque fois quelque chose m'en empêchait.

Mon mari est revenu quelques jours plus tard et même si je lui ai dit que j'avais été violée, il ne m'a jamais posé de questions, et nous n'avons jamais discuté en détail de ce qui était arrivé ce jour-là.

J'ai vu un thérapeute chaque semaine durant environ six ans. Je n'ai jamais trouvé la thérapie très utile. Ça ne m'a rapporté qu'une étiquette : j'ai reçu un diagnostic de SSPT, d'agoraphobie et de troubles bipolaires. Ma vie s'est arrêtée là. Chaque fois qu'il y avait des déclics, je m'automutilais. Je me coupais et je m'aspergeais ensuite d'eau de javel pour sentir la douleur physique. Je savais qu'en ressentant la douleur physique, je ne ressentirais pas la douleur psychique.

J'étais déboussolée et tellement fragile. De la femme assurée et positive que j'étais comme conseillère dans un centre de désintoxication et un établissement de traitement résidentiel, j'étais devenue une victime blessée qui s'enfermait dans son sous-sol pour ne plus en ressortir ou voir des gens. J'ai échangé ma carrière pour laquelle j'avais tant trimé contre une retraite à la CSST.

J'ai déjà conseillé des victimes d'agression sexuelle qui se sont tournées vers des dépendances, la plupart souffrant de toxicomanies ou d'alcoolisme, pour les aider à passer au travers. Je savais pour avoir travaillé dans le domaine, comment cela pouvait arriver facilement à quelqu'un souffrant de traumatisme extrême. Mon médecin m'a offert de nombreuses médications, mais je ne voulais pas emprunter cette voie et maintenant je me retrouvais avec des idées suicidaires à combattre la nuit.

Ce n'est qu'au moment où j'ai reçu un dépliant de Fil de Vie et qu'au forum familial que j'ai senti de l'espoir. Au début, je ne pensais pas y aller, mais l'employé de la CSST m'a dit : « Qu'as-tu à perdre? » J'avais peut-être beaucoup à gagner.

La première année où j'ai participé à un forum familial de Fil de Vie, j'avais tellement

peur que je ne m'attendais pas à y trouver de l'espoir, mais j'y ai rencontré des gens fabuleux qui m'ont accueillie et protégée, et qui sont devenus ma nouvelle famille. Jamais je n'aurais pu imaginer l'impact que cela aurait sur ma vie. J'étais abattue et renfermée dans mon cocon de verre à mon arrivée. J'étais sur mes gardes, sans laisser personne m'approcher.

“ Après ce week-end, j'ai senti mon cocon commencer à s'ouvrir et certains morceaux de verre se sont lentement détachés.

Cela fait maintenant quatre ans que je suis liée à Fil de Vie et ce sera pour toujours ma famille élargie. J'ai vu, en me défaisant des stigmates de la dépendance et en parlant aux autres de ma souffrance, que cela m'aidait à guérir. Je ne ressens plus le besoin de m'automutiler. Je sais maintenant que je peux parler de mes émotions aux autres. J'ai compris que je pouvais ouvrir mes ailes; le cocon de verre ne les retenait plus.

Maintenant, je revis. J'ai des objectifs et des rêves qui se réalisent. Je ne suis plus une victime.

Aujourd'hui, je suis une survivante. Que Dieu nous accompagne en donnant un but à nos vies grâce à Sa force.

Deuil

Deuil,
un seul mot.

Il renferme tellement d'émotions.

Vacuité, douleur, colère, culpabilité,

Souffrance, peine, solitude.

Inutile d'en dire plus.

Un seul mot, le deuil.

Ne me dites pas que vous me comprenez. Vous avez perdu quelqu'un ou quelque chose, mais votre deuil ne peut se comparer au mien. Deuil, ça n'explique pas ce que je ressens.

-Claire Abbott



Tammy Lundgren-Costa... aujourd'hui

Où trouver de l'aide

L'information suivante provient de l'Association canadienne pour la santé mentale (www.cmha.ca)

Une équipe de soutien peut vous aider dans votre parcours, car personne ne devrait avoir à cheminer entièrement seul. Une équipe d'aidants peut vous guider, vous fournir une aide, célébrer vos victoires et vous soutenir lorsque vous en avez besoin.

Montez votre équipe

Les premiers pas sont parfois les plus difficiles, mais savoir où aller chercher de l'aide est un bon début. Voici de bons moyens pour monter votre équipe :

- **Parlez** à ceux qui parmi vos amis et votre famille vous soutiennent. Partagez vos émotions avec eux et laissez-les prendre part à votre équipe.
- **Parlez** à votre médecin de famille. Il est une excellente ressource et peut au besoin vous aiguiller vers d'autres professionnels.
- **Renseignez-vous** sur les cliniques communautaires de santé mentale ou les organisations comme l'Association mentale pour la santé canadienne (AMSC) pour obtenir de l'information, du soutien et des services.
- **Appelez** à l'assistance téléphonique. Certaines organisations offrent du soutien en ligne ou par des messages textes.
- **Informez-vous** davantage sur la santé mentale. Vous pouvez trouver des livres, des sites Internet et d'autres ressources utiles auprès de votre gouvernement provincial, de votre gouvernement territorial ou d'agences communautaires.
- **Liez-vous** à d'autres personnes qui s'y connaissent en santé mentale et informez-vous sur leur parcours de guérison.
- **Participez** aux ateliers et aux séances éducatives offerts dans les centres communautaires, organismes, écoles, collèges et universités.
- **Parlez** à un membre ou à un dirigeant de confiance dans votre communauté de foi ou culturelle.

Traversez-vous une crise?

Si vous êtes en crise ou vous connaissez quelqu'un qui l'est et qui a besoin d'une aide immédiate, rendez-vous à l'hôpital le plus proche ou composez le 911.



La voie de la santé mentale

de Jasmine Fisher

Les mécanismes d'adaptation destructifs sont devenus un cercle vicieux sans fin.

La santé mentale s'est avérée pour moi un parcours long et compliqué depuis la mort de mon frère Michael en janvier 2006. Durant mon enfance, on ne parlait pas ouvertement de santé mentale avec les enfants, alors lorsqu'à 13 ans j'ai perdu mon frère, je n'avais pas de stratégies d'adaptation ou d'outils pour m'aider à éviter beaucoup de souffrance et de confusion.

J'étais en pleine puberté, prête à entreprendre mes études secondaires, et j'étais en deuil de Michael et en train de développer des troubles d'anxiété généralisés. On me répétait sans cesse d'être forte. Cette expérience au cours des premiers mois sans mon frère m'a montré que, pour bien des gens, la force est associée au stoïcisme. Faire bonne figure et ne pas montrer publiquement ses émotions était des comportements approuvés; se montrer vulnérable était un signe de faiblesse. Si j'avais été en mesure d'exprimer mes émotions et que je n'avais pas eu à prendre soin des autres en vivant une peine intense, les choses auraient peut-être été différentes pour moi. J'ai plutôt transformé toute forme de chagrin en peine, en colère et en frustration, souvent contre moi-même, et exprimé seulement dans la solitude. J'étais constamment angoissée comme si j'allais perdre une autre personne. Mes émotions étaient très réprimées, au point que je n'avais plus à en faire le tri. Ça, c'était en sus, naturellement, des bouleversements associés à l'adolescence.

Je me suis sentie submergée durant ces années et j'ai adopté des méthodes malsaines pour me sentir de nouveau en contrôle. J'ai essayé de contrôler mon poids en mangeant mal et souvent je m'automutilais. Pendant bien des années, j'ai cru que c'était la

seule façon de contrôler les choses. Lorsque je n'arrivais pas à gérer ma souffrance émotionnelle ou mon angoisse, je me coupais ou me brûlais de manière inaperçue et la douleur physique me distraignait. Le fait de pouvoir me concentrer sur quelque chose de concret détournait mon attention de Michael et du fait que je me sentais horriblement seule devant ma mère vivant le deuil de son enfant. Chaque fois que je ressentais une émotion négative, j'avais l'envie subite de m'infliger une douleur physique, et le faire me soulageait instantanément. Ainsi, j'ai évité les toxicomanies fréquentes à l'adolescence, mais c'était toujours un mécanisme destructeur et dangereux. J'ai essayé diverses méthodes de plus en plus douloureuses pour bloquer la colère et la peine que je ressentais en raison de ma faiblesse dans le deuil, et c'est devenu un cercle vicieux qui m'a laissé bien des séquelles physiques et émotionnelles.

Ce qui a mis fin au cycle, c'est la peine que j'ai causée aux autres dans ma vie. Avec le temps, mes amis proches et ma famille ont vu ma lourde peine; ils m'ont encouragée (et parfois poussée) à trouver d'autres méthodes. J'ai fait de la thérapie de groupe avec d'autres adolescents qui avaient vécu des expériences semblables aux miennes; je pouvais devant eux m'exprimer sans me sentir faible. J'ai appris à composer avec mes envies d'automutilation et avec les émotions qui m'y poussaient. J'ai passé plus de temps avec des gens qui se montraient patients avec moi et qui comprenaient que c'était naturel et sain de vivre un deuil ouvertement. J'essaie de parler ouvertement de mon expérience et de lutter contre la stigmatisation de la santé mentale, et je suis guide familiale bénévole conférencière à Fil de Vie pour aider les jeunes en deuil à ne pas faire les mêmes erreurs que moi. Je me démène au quotidien avec ma santé mentale et avec des méthodes pour composer avec le chagrin et l'angoisse généralisée, mais maintenant je sais que persévérer seule n'est pas le meilleur moyen. Je sais qu'il faut vivre pleinement un deuil, être conscient de sa santé mentale et de celle des gens qu'on côtoie, reconnaître qu'on a besoin d'aide et s'entourer de gens qui ressentent la même chose.

Pour les familles endeuillées, la dépendance peut s'avérer une autre perte.

de Kate Kennington

Lorsqu'on plonge dans l'abysse du deuil, aller de l'avant peut sembler impossible, qu'il s'agisse d'un jour, d'une heure ou des cinq prochaines minutes. Il faut savoir trimer et s'arrimer. Il faut, en quelque sorte, apprendre à composer avec les éléments.

On peut composer de bien des manières, parfois saines, parfois néfastes. Comme pour nos habitudes, adopter ce qui est néfaste requiert moins d'efforts. On en ressent les bienfaits sur le moment, mais c'est de courte durée. Vivre un deuil est ce qu'il y a de plus difficile dans la vie, et les émotions qu'il renferme peuvent être accablantes et effrayantes. Pas étonnant que bien des gens soient prêts à tout pour éviter de faire face à leur chagrin.

La société met beaucoup de pression sur les familles affectées par un accident du travail. Notre culture dominante tend à éviter le deuil et la mort. L'attente est que nous soyons de nouveau heureux, que nous surmontions l'épreuve, que nous retournions à une normalité. Il est vrai que rire fait du bien, tout comme les souvenirs du passé lorsque la vie était différente; les toxicomanies et les comportements déviants soulagent aussi. Que leur adoption soit récréative et occasionnelle, qu'il soit à caractère compensatoire ou social, plus le besoin d'atténuer le problème augmente et moins on a de choix, car le désir se transforme en contrainte.

Les dépendances prennent bien des formes et certaines peuvent surprendre. Il peut s'agir d'alcoolisme ou de toxicomanies comme la marijuana, la cocaïne, l'héroïne, des médicaments et la caféine. Certaines dépendances sont sous forme d'activités : faire de l'exercice, le jeu, l'Internet et même Facebook. Au final, le résultat est le même, soit un plaisir passager pour fuir la souffrance. Avec le temps, le désir se transforme en besoin. La nécessité de faire l'activité ou de prendre la substance devient de plus en plus puissante; c'est une façon de ne pas avoir à faire face à ce qui arrive. L'aptitude à faire face aux responsabilités ordinaires est perturbée. Souvent, on ne se rend pas compte qu'on a traversé une frontière, qu'on est devenu dépendant.

Il se peut que le dépendant ne soit pas conscient du problème, ni sa famille. Les signes varieront beaucoup et seront physiques, comportementaux ou psychologiques : changements de comportements, difficultés relationnelles, fonctions quotidiennes éprouvantes, perte ou hausse de poids, troubles du sommeil, isolement, problèmes d'humeur, besoins monétaires inhabituels, négligence dans l'apparence et l'hygiène.

Comme la dépendance est un sujet tabou, on n'en parle pas encore ouvertement, et elle entraîne de la honte et de la culpabilité chez le dépendant et sa famille. Cela doit changer. Il faut pouvoir en parler. Plus on en sait à ce sujet, mieux on comprend.

Au bout du compte, la seule personne qui peut changer et mettre fin à ses comportements de dépendance est le dépendant. Il doit



prendre conscience de son agir et faire un choix. Personne, pas même la famille, les amis et les professionnels, ne peut forcer quelqu'un. Le dépendant qui ne voit pas son problème ne peut pas changer; il est en vérité le seul à pouvoir se guérir.

Pour les familles déjà en deuil, composer avec les dépendances, c'est une autre perte. Ça complique les relations et l'aptitude à guérir de la perte initiale. Ça ne fait que retarder la guérison. Les dépendances peuvent diviser une famille déjà chancelante.

Nos guides familiaux bénévoles sont des conseillers formés pour composer avec les problèmes de dépendances. Ce sont des pairs capables d'offrir une oreille compatissante et de vivre ce moment difficile avec vous pour parler et explorer vos émotions fortes et parfois effrayantes. Elles s'avèrent cependant moins effrayantes lorsqu'on chemine avec quelqu'un qui s'y connaît. (Si vous désirez les services d'un guide familial bénévole, communiquez avec kkennington@threadsoflife.ca).

Il se peut qu'à l'occasion parler à quelqu'un ne soit pas suffisant, lorsqu'obtenir du soutien ou une intervention est nécessaire. Heureusement, obtenir de l'aide est possible. En faire la demande est le premier pas vers la guérison.

- Alcooliques anonymes (www.aa.org)
- Narcotiques anonymes (www.na.org)
- Groupes familiaux Al-Anon (www.al-anon.alateen.org)
- Jeu compulsif (www.gamblingselfrecovery.ca/resources)
- Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies (www.ccsa.ca)

Bruce et Wendy-Ellen Nittel

de Shirley Hickman

« Le 2 juillet 2012, mon mari, Bruce, et moi avons joint un groupe exclusif. J'espère que nous serons les derniers, car le prix d'adhésion est élevé. »

Après le décès de leur fils Blaine dans le renversement d'un camion-pompeur, Wendy-Ellen et Bruce Nittel ont reçu la visite de l'employeur de Blaine, désireux de les aider. En plus de ramener le camion de Blaine à la maison, les employés de l'entreprise ont remis aux Nittels une enveloppe d'information de la CSST de l'Alberta, y compris une brochure de Fil de Vie.

Peu de temps après, Bruce et Wendy-Ellen ont demandé de l'information et ont décidé d'aller à un forum familial. Leur parcours de deuil débutait; toutefois, ils ont tous deux dit que c'était pour eux le bon endroit où aller et les forums familiaux ont contribué de manière significative à leur guérison. Pour Wendy-Ellen, cela a réveillé son instinct maternel et elle a su qu'elle voulait prévenir.

Grâce au bureau des conférenciers, elle peut parler de Blaine en espérant qu'en sensibilisant, le club ne comptera pas de nouveaux membres. Au début, Bruce veillait à ce que Wendy-Ellen arrive en toute sécurité aux présentations et qu'elle en revienne. Puis, avec le temps, il a commencé à partager avec elle les messages de Fil de Vie aux directeurs réunis à une activité de la TriWest et à des conférences sur la santé et sécurité. Son rôle est, selon lui, d'aider les gens à comprendre le changement de culture. Il leur indique qu'ils sont eux-mêmes responsables des changements sur la sécurité, non seulement au travail, mais au quotidien. Les attitudes sécuritaires doivent faire partie du quotidien. Comme propriétaire de ranch, il a souvent travaillé seul; maintenant, il attend toujours son second. Il partage chaque jour des scénarios avec le public, comme de s'assurer que les conditions routières soient sécuritaires lorsqu'on conduit sur une autoroute limitée à 110 km/h.



Photo de Tom Buchanan, Tom Buchanan Photographics

Durant les premières années au ranch, Bruce manipulait des pesticides et des herbicides, comme tous les autres propriétaires et fermiers. Ils n'avaient pas l'information dont ils disposent maintenant sur la manipulation sécuritaire de ces produits et il souffre d'une leucémie lymphoïde chronique. En 2014, pendant qu'il vaquait à ses tâches fermières, il a chuté sur la glace et s'est disloqué l'épaule. Dans les foires commerciales et conférences, Bruce et Wendy-Ellen donnent ces exemples pour que les gens voient le besoin de changement de culture.

Wendy-Ellen parle de son expérience de vie comme enseignante, comme bénévole avec les 4H en Alberta, et comme membre du conseil d'administration de Fil de Vie. Son rôle est de s'assurer que la voix familiale prenne toujours part aux décisions. Bruce, lui, s'assure de son transport avant et après les vols.

À leur premier forum familial, l'attitude attentive de Wendy-Ellen pour les autres était évidente. Peu de temps après, elle a suivi la formation de guide familial bénévole. Non seulement écoute-t-elle les récits très personnels des autres, mais elle comprend qu'en étant attentive elle aide les autres. Bruce et Wendy-Ellen disent de Fil de Vie que c'est leur lien vital, leur filet de sécurité. Lorsqu'ils vont au forum familial, ils veillent à préciser aux participants que « c'est bon de pleurer ». Ils aiment les gens qu'ils rencontrent et lorsque quelqu'un s'éveille soudain, ils savent qu'ils ont changé quelque chose.

Ensemble, ils se consacrent à prendre soin des autres, à les aider à être attentifs aux dangers en milieu de travail, et leur amour pour Blaine leur donne le courage d'agir ainsi.

En mémoire de Michael Bonvie et d'un accident du travail évitable

de Lisa M. MacDonald, CAO et Debbie Greencorn, coprésidentes du CMHST, et Kim Dickson, directrice de la publicité et des communications pour la ville de New Glasgow, Nouvelle-Écosse.

Le 26 octobre 2006, Michael Bonvie, employé aux Travaux publics à la Ville de New Glasgow, est mort sur les lieux d'un accident du travail évitable sur Foxbrook Road, à Westville (NS), à 9h30. En ce jour fatidique, Michael a perdu la vie pendant qu'il s'affairait sur un chantier de construction lorsqu'une tranchée s'est effaissée. Un autre employé de la Ville a subi des blessures légères. Plusieurs autres employés étaient sur place et ont été témoins de la tragédie. C'est un jour que personne n'oubliera, car la vie de bien des gens a changé à ce moment. Michael était un fils dévoué, un père aimant, un ami loyal qui aimait sa famille et qui méritait de revenir chez lui à la fin de sa journée de travail. Le père de Michael est un retraité des Travaux publics à la Ville de New Glasgow et Michael était très fier de suivre ses traces. La perte pour sa famille était indescriptible et restera gravée dans leurs cœurs à jamais. Ceux qui étaient à l'emploi de la Ville de New Glasgow à ce moment-là se souviennent encore avec tristesse de ce jour marquant. Ce fut une lourde perte ressentie encore aujourd'hui.

La Ville de New Glasgow a mis en place un nouveau système de santé et sécurité au travail et s'est empressée d'améliorer sa culture et ses programmes sur la sécurité en milieu de travail au cours des 10 dernières années. Un lieu spécial de recueillement et de réflexion a été créé à New Glasgow à proximité du service des Travaux publics; ce sont les collègues et amis de Michael qui l'ont construit. Le monument comporte un gros rocher provenant de la carrière de SW Weeks Construction, entreprise pour laquelle Michael avait travaillé pendant de nombreuses années avant de se joindre à la Ville de New Glasgow. On y trouve des parcs publics, une plantation d'arbres symbolisant les deux filles de Michael, et un tout nouvel arbre soulignant le 10^e anniversaire et le nouveau petit-fils de Michael. La Ville commémore chaque année le décès de Michael par une cérémonie du souvenir et de réflexion. Les employés de la Ville, fonctionnaires et membres de la famille Bonvie y participent.

Dix ans plus tard, la perte est toujours aussi réelle et douloureuse qu'en 2006. La culture et l'engagement sur la sécurité ont cependant changé pour que soit évité ce type de tragédie. Outre la cérémonie annuelle, beaucoup d'améliorations ont été apportées pour que les politiques et pratiques au travail incluent un engagement ferme sur la sécurité au travail, une CSST très active et des activités complètes durant la SNASST. Tous les services et les employés travaillent ensemble, consciencieusement,



Memorial site to honour worker Michael Bonvie in New Glasgow NS

diligemment et avec sérieux pour que, comme municipalité et lieu de travail, New Glasgow s'efforce d'être à l'avant-plan de la sécurité au travail. Nous savons que la sécurité au travail s'exerce en partenariat entre l'employé et l'employeur.

La journée annuelle de la sécurité au travail à New Glasgow a été un rappel poignant pour chaque membre de la Ville de New Glasgow que la sécurité en milieu de travail relève individuellement de chacun de nous et aussi collectivement comme équipe. Ce jour-là, New Glasgow invite aussi un représentant de Fil de Vie à faire part de son récit personnel de décès en milieu de travail pour rappeler combien beaucoup de gens sont affectés par les blessures et les morts au travail. Les récits partagés font vibrer nos employés et aident à changer les choses. Une bannière comporte aussi une photo de Michael et les écrits de sa jeune fille affligée au moment de vivre son premier Noël sans lui. Le maire et le fonctionnaire administratif principal de la Ville font annuellement une proclamation. Des images et des messages de la Journée annuelle de la sécurité au travail sont distribués dans les médias sociaux de la Ville de New Glasgow.

C'est seulement en travaillant de concert qu'on peut s'assurer que la sécurité règne sur chaque lieu de travail, chaque jour. Nous nous souviendrons toujours de Michael Bonvie et de la perte vécue par la famille et ses amis. Nous continuerons de faire de la sécurité au travail un engagement à vie.

Comment un employeur peut-il soutenir une famille après une tragédie?

Un nouveau rapport de Fil de Vie offre les meilleures pratiques à adopter par les entreprises lorsqu'un employé décède ou se blesse grièvement. Le rapport se fonde sur un sondage réalisé auprès de familles ayant vécu une tragédie du travail. Téléchargez gratuitement le rapport (anglais seul.) au www.threadsoflife.ca (sous *crisis response*) ou écrivez un courriel à shaldane@threadsoflife.ca.

Un pas en avant et hop!

Le moment est venu de vous activer pour changer les choses, pour la santé et la sécurité et pour les familles affectées par un accident du travail.

Nous voulons tous contribuer à un monde meilleur, mais sentir qu'on a un impact n'est pas toujours facile. En participant à Un pas pour la vie, vous avez l'assurance que vos efforts aideront à sensibiliser sur la santé et la sécurité, et à fournir des programmes aux gens qui composent avec les effets d'une mort, d'une blessure grave ou d'une maladie causée par le travail.

L'inscription à la randonnée Un pas pour la vie dans 31 villes au Canada est maintenant ouverte. Inscrivez-vous en ligne (www.stepsforlife.ca), ou faites un don à un randonneur ou à votre communauté. Grâce à Un pas pour la vie, chaque randonneur et chaque don font une différence.

“ Comme porte-parole de la randonnée Un pas pour la vie à Winnipeg, j'ai l'occasion de pouvoir parler du décès de mon mari survenu au travail, et de ses répercussions dans ma vie. Nous marchons en l'honneur de nos êtres chers, et pour sensibiliser sur l'importance de la sécurité au travail. Un pas pour la vie nous rappelle que nous devons tous aider consciemment à prévenir les blessures, les maladies et les décès encourus au travail. Et, qui plus est, nous devons nous assurer de toujours revenir sains et saufs à la maison auprès de nos familles.

-Virginia Campeau

“ Tout travailleur au Canada a le droit de revenir à la maison sain et sauf auprès de sa famille après le travail. Malheureusement, ce ne fut pas le cas pour notre famille. Comme porte-parole d'Un pas pour la vie à Hamilton, je parle de l'expérience vécue par ma famille en raison d'un accident du travail et j'honore la vie d'Adam, et celle de toutes les autres familles qui, comme la nôtre, vivent la même réalité. *Ensemble, on peut changer les choses.*

-Elaine Keunen



Guérir en donnant un coup de main pour la sécurité

Nos commanditaires aux niveaux municipal et national font d'Un pas pour la vie un succès. Si vous désirez montrer votre engagement sur la santé et la sécurité dans votre communauté comme commanditaire d'Un pas pour la vie, communiquez avec le coordonnateur de votre région :

- Ouest du Canada (BC, AB, SK et MB) : Lynn Danbrook, ldanbrook@threadsoflife.ca
- Centre du Canada (ON) : Lorna Catrambone, lcatrambone@threadsoflife.ca
- Canada atlantique et Québec (NS, NB, NL, PE et QC) : Kevin Bonnis, kbonniss@threadsoflife.ca

Un grand merci à nos sept commanditaires nationaux de la randonnée Un pas pour la vie 2017



Mettez-y du vôtre

Vous voulez cette année que votre participation à Un pas pour la vie résonne à un autre niveau? La meilleure façon d'y arriver est d'indiquer pourquoi vous marchez.

Pourquoi prenez-vous part chaque année à Un pas pour la vie? En quoi la santé et la sécurité vous importent? Pensez-vous à quelqu'un durant les 5 km de marche? Utilisez les outils offerts sur le site Un pas pour la vie et affichez votre récit sur votre page personnelle, et dans les demandes de dons faites à la famille, aux amis et collègues. (Conseil : Les employés de Fil de Vie relèvent cette année le défi de personnaliser leurs propres pages de financement. Allez voir ce que nous avons fait!)

“ Être porte-parole d'Un pas pour la vie à Halifax me permet de donner un visage aux accidents du travail, de laisser savoir aux survivants qu'ils ne marchent pas seuls dans leur lutte contre un deuil causé par un accident du travail et de marcher en mémoire de mon fils Kyle. La santé et la sécurité au travail, c'est l'affaire de tous; nous nous retrouvons tous un jour dans une situation qui semble sans issues et nous pouvons choisir ou non d'agir. Pour éliminer et prévenir au travail les décès insensés, il faut toujours mettre au premier plan la santé et la sécurité pour que les choses changent un pas à la fois.

-Estella Hickey

Partagez votre récit Un pas pour la vie :

1. Indiquez pourquoi Un pas pour la vie est important pour vous – qu'est-ce qui vous a poussé à vous impliquer? Indiquez-le-nous en quelques phrases. Affichez le tout sur votre page personnelle du site Internet Un pas pour la vie (www.stepsforlife.ca); le lien menant à votre page personnelle vous sera transmis par courriel après votre inscription.
2. Choisissez l'une de vos propres photos – une photo de vous, de votre famille ou de l'être cher, et affichez-la sur votre page.
3. Parlez-en! Envoyez des courriels à vos amis, à vos collègues de travail et à d'autres personnes de votre réseau. N'oubliez pas dans votre message de mentionner les raisons personnelles qui ont motivé votre participation.



Faites comme vous voulez!



Il n'y a pas de randonnée Un pas pour la vie à proximité? Vous ne pouvez assister à la randonnée au jour fixé?

Il y a d'autres façons de vous impliquer! Commanditez la randonnée, faites un don à un randonneur, ou participez à « Ma randonnée à ma portée ». Cette nouvelle initiative donne la chance aux entreprises d'organiser des activités de financement durant les heures de travail ou, pour ceux qui vivent éloignés de la randonnée la plus proche, d'agir. Choisissez votre propre activité et retenez n'importe quelle date en mai.

Vous pourrez toujours vous inscrire en ligne et utiliser les outils électroniques d'Un pas pour la vie pour amasser des fonds pour la cause. Que vous marchiez dans votre communauté, fassiez une partie de peinture ou dîniez entre amis, vous pouvez faire une différence d'une douzaine de façons! Pour plus d'information sur Ma randonnée à ma portée, visitez le www.stepsforlife.ca ou appelez-nous au 1-888-567-9490.

Activités à venir

Veillez nous joindre si vous désirez obtenir plus d'information ou si vous voulez vous impliquer!

Formation en 2017

Forum familial de l'Atlantique, du 26 au 28 mai 2017, South Shore (NS)

Forum familial du centre, du 3 au 5 septembre 2017, Barrie (ON)

Forum familial des prairies, du 29 septembre au 1^{er} octobre 2017, Saskatoon (SK)

Forum familial de l'Ouest, du 20 au 22 octobre 2017, Calgary (AB)

PARTAGEZ CE BULLETIN!

Faites-le circuler ou laissez-en un exemplaire dans la cafétéria ou à l'entrée pour que tous puissent le lire.



Le programme de normes Trustmark est une marque d'Imagine Canada utilisé sous licence par Fil de Vie.

Pour nous joindre

Sans frais : 1-888-567-9490

Fax : 1-519-685-1104

Association de soutien aux familles vivant une tragédie du travail - Fil de Vie

C.P. 9066

1795, avenue Ernest

London (ON) N6E 2V0

contact@threadsoflife.ca

www.threadsoflife.ca

www.stepsforlife.ca

RÉDACTRICE EN CHEF

Susan Haldane,

shaldane@threadsoflife.ca

CONCEPEUR

Chris Williams

chriswilliams@rogers.com

COLLABORATEURS INVITÉS

Nicki Beck-Chisholm

Jasmine Fisher

Tammy Lundgren-Costa



Fil de Vie est un organisme caritatif canadien enregistré, qui soutient dans leur parcours de guérison des familles ayant vécu la souffrance causée par un décès, une blessure altérant la vie ou une maladie découlant du travail. Fil de Vie est l'organisme caritatif de choix dans bon nombre d'activités sur la santé et sécurité au travail. Numéro d'organisme caritatif 87524 8908 RR0001.

MISSION

Nous voulons aider des familles à guérir, grâce à une communauté de soutien, et promouvoir l'élimination des accidents, maladies professionnelles et décès au travail.

VISION

Fil de Vie mènera et insufflera un changement de culture qui rendra moralement, socialement et économiquement inacceptables les décès, maladies et blessures au travail.

VALEURS

Nous croyons aux valeurs suivantes :

La sollicitude : prendre soin d'autrui pour aider et guérir.

L'écoute : écouter pour soulager douleur et souffrance.

Le partage : partager nos propres pertes pour guérir et prévenir d'autres tragédies dévastatrices du travail.

Le respect : les expériences personnelles de perte et de chagrin doivent être honorées et respectées.

La santé : c'est par notre savoir, notre cœur, nos mains et nos gestes quotidiens que s'amorcent la santé et la sécurité.

La passion : les gens passionnés changent le monde.

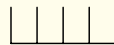


Oui, je veux apporter de l'espoir à des familles et les aider à guérir

Options de paiement

- Je veux faire un don mensuel
 \$25 \$50 \$100 \$ _____
- Je veux faire un don unique
 \$25 \$50 \$100 \$ _____
- J'ai inclus un chèque annulé pour procéder au prélèvement automatique mensuel
- Je donne à Fil de Vie en ligne au www.threadsoflife.ca/donate
- Veuillez me tenir informé des activités de Fil de Vie par courriel à : _____

Visa MasterCard



du compte



date d'expiration

NOM DU DÉTENTEUR DE LA CARTE _____

SIGNATURE _____

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE _____

ADRESSE (pour reçu d'impôt) _____

Fil de Vie, C.P. 9066 • 1795, avenue Ernest • London, ON N6E 2V0 1 888 567 9490 • www.threadsoflife.ca

Tous les dons sont déductibles d'impôt. Numéro d'organisme caritatif 87524 8908 RR0001.