



## Pour atterrir en lieu sûr

Chaque année, plus de 200 membres familiaux s'adressent à Fil de Vie à la recherche d'espoir et de réconfort après une tragédie du travail. Grâce à nos bénévoles et à nos partenaires, Fil de Vie leur permet d'atterrir en lieu sûr.

*Pour en savoir plus sur la façon dont nous accueillons les nouveaux membres et dont nos commanditaires parrainent les forums familiaux, consultez les pages 8 et 10.*



### MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE Eleanor Westwood

Nous vivons maintenant dans une société de partage, voire de partage à outrance selon certains. Or, ce que nous partageons de nous-mêmes diffère en importance et en détermination. Le « partage » est l'une des valeurs fondamentales à Fil de Vie. Nous croyons que « partager nos deuils mène à la guérison et à la prévention d'autres deuils dévastateurs liés au travail ». Grâce à nos forums familiaux et aux liens qu'établissent les guides familiaux bénévoles, nous invitons les gens à parler haut et fort de ce qu'ils ont vécu. Pour y arriver, il leur faut se sentir acceptés et compris. C'est alors que la guérison commence. Dans ce numéro du bulletin, nous parlons de la façon dont Fil de Vie accueille ceux qui recherchent de l'aide et du rôle important joué par nos commanditaires dans leur soutien aux forums familiaux. Deux de nos membres familiaux à Fil de Vie nous font part de leur récit de deuil dans l'espoir non seulement de favoriser leur propre guérison et celle d'autrui, mais aussi pour éviter à d'autres personnes de vivre la même peine. Le fait de transmettre nos récits dans le bulletin, durant les trois forums à venir ou lors d'une simple conversation, c'est un partage pour toutes les bonnes raisons.

## DANS CETTE ÉDITION

### CHRONIQUES

Pas de cure pour un cœur brisé .....	2
Savoir faire face à la tragédie.....	4

### RUBRIQUES

#### DEUIL ET GUÉRISON

Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique?.....	6
---	---

#### RÉFLEXIONS

La plage de Hubbard.....	7
--------------------------	---

#### SOUTIEN FAMILIAL

Accueil des nouveaux dans la famille de Fil de Vie.....	8
---	---

#### PROFIL D'UNE BÉNÉVOLE

Tami Helgeson.....	9
--------------------	---

#### PARTENARIATS ET PARRAINAGES

Guérison garantie grâce aux commanditaires des forums familiaux.....	10
--	----

#### UN PAS POUR LA VIE

Veiller aux générations futures.....	11
--------------------------------------	----

# PAS DE CURE POUR UN CŒUR BRISÉ

de  
Katie Giesbrecht

Mort d'un chef de train lors d'un déraillement sur une voie de garage



Bryan Giesbrecht.

**L**e 28 novembre 2012 était un jour comme les autres. Randy, mon mari, et moi sommes allés travailler, mon fils s'est rendu à l'école et la neige tombait toujours lorsque nous sommes allés au lit à 22h30. J'ai quatre enfants. Bryan est mon cadet; il est marié à Kasey et il a deux magnifiques filles. Nicole est la suivante; elle est mariée à Kenzie et elle a un beau-fils et une fille. Derek est mon troisième. En 2012, il n'était pas marié. Maintenant il l'est et il attend un enfant. Puis, il y a Jackson. Il a 15 ans et il est en 4<sup>e</sup> niveau de secondaire.

Vers 11h30 ce soir-là, j'ai été réveillée par un bruit de porte dans l'entrée. J'ai pensé que mes deux chiens étaient entrés. Lorsque la porte n'est pas refermée complètement, les chiens la poussent et se fauflent. Je me suis levée pour aller les sortir et refermer la porte.

Au bas des escaliers, j'ai vu Ken, le beau-père de mon fils. Il m'a demandé : « Katie, est-ce que Randy est à la maison? »

Je suis aller chercher mon mari et en redescendant j'ai vu ma belle-fille, Kasey. Je lui ai demandé ce qui se passait. Elle n'arrivait pas à me regarder. J'ai reposé ma question, mais cette fois en criant. J'ai vu deux autres hommes dans l'entrée. Ils m'ont dit qu'ils étaient du CN. C'est à ce moment qu'ils m'ont annoncé que Bryan nous avait quittés. J'ai répondu : « Quoi? De quoi parlez-vous? » Un des hommes a dit que Bryan était mort au travail. Je n'ai ni pleuré ni crié. J'étais abasourdie. « Non », ai-je répondu, comme s'ils avaient tort. C'est à ce moment que Randy est descendu vers moi. Je me suis retournée et lui ai dit : « Randy, ils disent que Bryan est mort » Pourquoi, disent-ils cela? Pourquoi

sont-ils venus ici m'annoncer quelque chose d'aussi terrible. J'étais plongée dans un état de confusion et je me sentais bizarre. Ils m'ont dit qu'il y avait eu un déraillement et que Bryan avait été tué sur la voie de garage de Gutah. J'ai posé des questions stupides sur ce lieu, sur le déraillement, sur la certitude de sa mort. Je n'arrivais pas à comprendre. Je suis sortie sur le balcon pour prendre l'air, puis j'ai pleuré. Je ne reconnaissais pas ces pleurs. Ce n'était pas moi. Ma voix était gutturale, étrangère. Mais que font ici ces gens pour m'apprendre cela? Que se passe-t-il? Je ne comprends pas. Étais-je folle? J'avais toujours dit que si quelque chose devait arriver un jour à l'un de mes enfants, qu'on devrait m'enfermer à l'asile.

Il fallait le dire aux enfants. Derek était au travail dans une raffinerie de gaz à environ 90 minutes de là, et Nicole était à la maison à Grande Prairie à environ deux heures de route. Jackson dormait toujours en haut. J'étais persuadée de ne pas être en mesure de conduire et je savais que Randy ne le pouvait pas non plus, alors j'ai téléphoné à nos meilleurs amis et c'est là que j'ai perdu la boule. Je répétais sans cesse : « Bryan est mort! »

Bryan, mon plus vieux, mon cadet, n'était plus. Il avait été un frère extraordinaire dans la famille. Il aimait sa vie et il la vivait le plus intensément possible. Il détestait s'ennuyer. Il sautait en parachute, faisait de l'escalade, avait plongé dans la Grande Barrière, avait participé à un échange d'étudiant en Australie et il avait parcouru l'Europe avec son sac à dos. Adolescent, il était sauveteur et instructeur de natation. Comme adulte, il dirigeait bénévolement une équipe de hockey-balle pour enfants. Il aimait travailler avec les jeunes. Bryan était mon sauveteur venu de Dieu. Je l'ai eu à 19 ans. Randy et moi vivions dans un lieu reculé de la Colombie-Britannique. Nous n'avions ni téléphone, ni électricité, ni eau courante. J'étais régulièrement seule durant trois semaines d'affilée pendant que Randy travaillait dans le nord sur des plates-formes pétrolières. J'étais seule. J'ai pris la décision d'avoir un enfant pour rester saine d'esprit. Bryan a été mon cadeau du ciel. Il était adorable, jamais mesquin. Il invitait toujours les autres à jouer. Selon lui, tout le monde devait s'amuser et il ne permettait pas qu'on ne soit que spectateur. Il était drôle, il aimait les blagues (la plupart du temps les pires), et prendre soin et se montrer équitable. Il arrivait en trombe dans une



pièce et montrait à tous qu'il était là. Il aimait faire partie de l'équipe. Il aimait remporter au hockey ou au baseball, mais s'amuser lui importait davantage. Il a remporté beaucoup de prix pour son esprit sportif. Je lui disais toujours que c'étaient les prix les plus importants. Cela montrait de toute évidence son caractère. Même à 12 ans, il venait m'embrasser et me faire un câlin avant d'aller au lit. Les gens parlaient de son aptitude à se montrer affectueux, même adolescent. Ses câlins me manquent tant.

“ Ce lieu a changé depuis que Bryan y est mort, mais ça semble trop peu, trop tard pour moi et ma famille.

Ce qui a suivi, c'est comme un long jour sans fin. J'ai pris un congé de travail de six semaines pour stress. Durant ce temps, j'ai tenté d'en savoir le plus possible sur l'accident qui m'a pris mon fils. J'ai posé beaucoup de questions sur la voie de garage Gutah pour chercher à savoir à quoi cela pouvait bien ressembler. Pourquoi Bryan n'avait-il pas mis les dérailleurs? À quoi pensait-il? J'ai réussi à obtenir une copie de la page du manuel de Bryan sur ce qui se trouvait sur le site de Gutah; c'est ce que Bryan savait au sujet de Gutah.

La voie de garage de Gutah se situe à environ 150 km au nord de fort Saint John (CB). Il y avait une station occupée, une sorte de camp, où l'équipe arrêtait pour se reposer et manger après avoir quitté fort Saint John. Il y avait un cuisinier de camp et quelques travailleurs. Les autres étaient Bryan, chef de train, et le mécanicien du train. Après huit heures de voyage, ils arrivaient à Gutah. Ils avaient reçu ce matin-là la directive d'échanger la voiture de carburant. Celle alimentant la génératrice du camp commençait à manquer de carburant. Bryan et le mécanicien ont décidé de faire ce travail avant d'aller manger au camp. Il faisait déjà noir et il neigeait légèrement. Les rails de la voie de garage avaient été en partie dégagés, mais comme le tronçon était court, cela ne devait poser aucun problème. Bryan devait sortir pour détacher quelques wagons. Le mécanicien conduirait à l'avant, puis Bryan irait fixer le commutateur et le dérailleur. Un dérailleur est un appareil mécanique fixé aux rails pour dévier les wagons. Celui-là empêchait les trains solitaires de circuler sur la voie de garage pour éviter tout dommage et décès dans le camp. Le déraillement se fait par commutateur. Il faut mettre le dérailleur hors tension pour que le wagon emprunte la voie de garage.

Bryan a indiqué par radio au mécanicien que le commutateur et le dérailleur étaient en place. Le mécanicien a commencé à reculer sur la voie de garage. Bryan lui a indiqué jusqu'où aller avant d'arrêter et de fixer le wagon vide. Il n'avait pas de lampe-torche, mais j'imagine que l'effet aurait été semblable à des phares allumés durant une tempête de neige. Il y avait un deuxième dérailleur à plus de 150 mètres du premier. Les tribunaux n'ont pu déterminer si Bryan était conscient du deuxième dérailleur; l'affiche l'indiquant

n'était pas standard au CN et elle n'était pas rétrofléchissante.

Le mécanicien entend quelque chose à la radio, mais ne sait pas ce qui s'est dit. Il a l'impression que les wagons font quelque chose de discordant et il applique les freins. Il n'arrive pas à reprendre la communication radio avec Bryan; il se trouve à 17 wagons de celui que Bryan conduit. Il se rend donc à pied et il voit le gâchis : deux wagons ont déraillé par-dessus un talus. Il trouve ensuite Bryan dans la neige, écrasé par le wagon de carburant.

Le CN a reçu une amende basée sur l'enquête faite par la SST de la C.-B. : deux chefs d'accusation pour avoir omis d'assurer la santé et la sécurité de l'un de ses employés, et deux chefs d'accusation pour ne pas avoir vérifié que Bryan connaissait les risques de santé et sécurité sur le site.

Nous avons passé beaucoup de jours au tribunal à écouter les avocats, à passer en revue chaque document officiel et deux ans

plus tard le juge a rendu sa décision.

### **Le CN a publié un communiqué :**

« Le 2 juin 2016, le CN est reconnu coupable d'avoir enfreint l'alinéa 124 du Code canadien du travail et d'avoir, par le fait même, commis une infraction en vertu de l'article S 148(1) du Code canadien du travail, et le 24 mars 2016 il a été condamné à une amende maximale totalisant 100 000 \$ par suite d'un accident survenu sur une voie de garage du CN le 28 novembre 2012 à Gutah, Colombie-Britannique. Le tribunal a jugé que le CN avait omis d'assurer la santé et la sécurité de son employé, Bryan Giesbrecht, en ne lui donnant pas d'avis adéquat sur un dérailleur de la voie de garage de Gutah, l'affiche n'étant pas rétrofléchissante comme l'exigeaient les normes d'ingénierie de l'entreprise. »

L'expert de la boîte noire au tribunal a conclu que les freins n'avaient jamais été touchés lorsque le train a reculé dans la voie et que la vitesse était deux fois celle recommandée. Personne n'est certain, mais l'on croit que Bryan courait peut-être le long de la voie ferrée pour désactiver le second dérailleur, mais qu'il n'a pas pu dépasser le train.

Le lieu a changé que Bryan y est mort, mais cela semble trop peu, et trop tard pour moi et ma famille.

Nous continuons de pleurer Bryan. Nous parlons de lui tout le temps. Il occupe toujours une énorme partie de nos vies et il l'occupera toujours. Nous mangeons toujours des spaghettis avec boulettes à son anniversaire, parce que c'est ce qu'il demandait toujours. Il n'y a pas de cure pour un cœur brisé, rien pour le soulager, mais nos souvenirs nous font avancer. La vie continue et nous continuons d'aller de l'avant, mais la perte de mon fils a changé pour toujours qui je suis et ce que je serai.

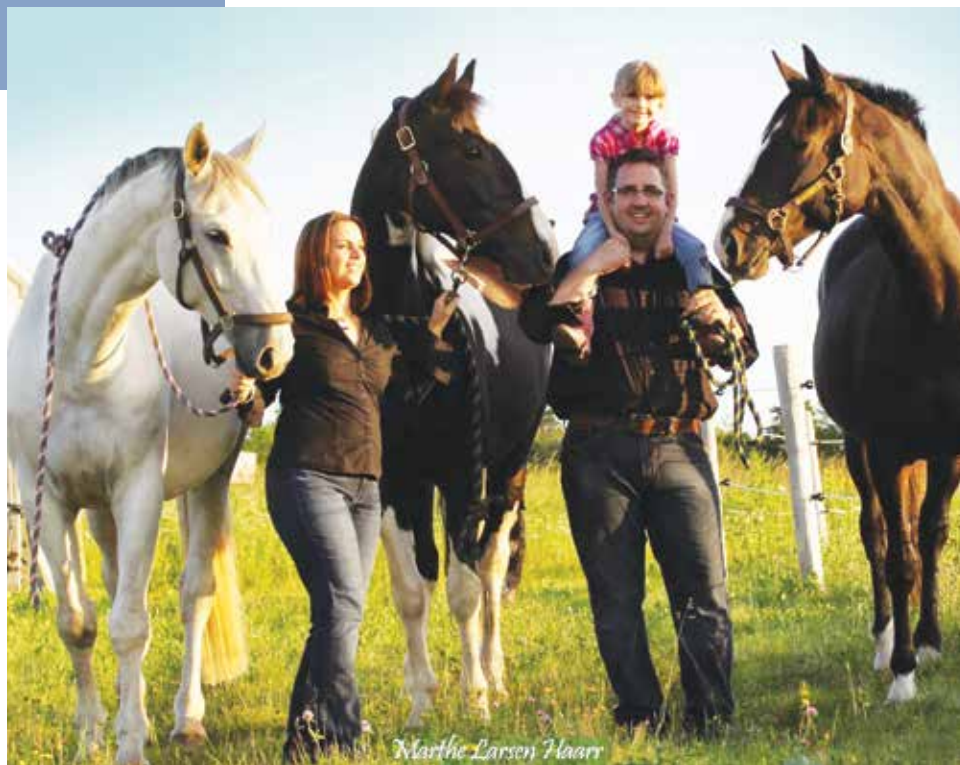


Bryan aimait s'amuser et veiller aussi à ce que tout le monde s'amuse.

# SAVOIR FAIRE FACE À LA TRAGÉDIE

de  
Michael Johnston

Un jeune ambulancier trouve de l'aide pour composer avec le TSPT.



Mike aujourd'hui avec sa femme et sa fille Aube Ainsley.

**S**i l'on m'avait demandé ce que je comptais faire après avoir fini mes études, j'aurais vite répondu : être ambulancier. J'étais loin de penser cependant que cette décision changerait ma vie de manière inimaginable, pour le meilleur et pour le pire.

Lorsque j'étais adolescent, j'ai tout fait pour me préparer à cette carrière. J'ai fait du bénévolat à l'Ambulance Saint-Jean et pour la Patrouille canadienne de ski. J'y ai gagné en expérience et reçu une excellente formation; j'étais satisfait de pouvoir aider ceux qui en avaient besoin. J'ai compris toutefois avec le temps qu'un élément du parcours me rendait mal à l'aise : la mort.

Alors, quoi de mieux pour faire face à la peur de la mort que de travailler dans un salon funéraire! J'y ai travaillé comme adjoint et procédé au transport des morts à partir d'hôpitaux ou de lieux d'accidents. À 20 ans, j'avais probablement vu plus de morts que n'importe qui dans toute une vie. Je me sentais mieux préparé. On m'a accepté dans un programme d'ambulancier à l'automne 1998. J'étais trop jeune pour me joindre au programme, l'âge requis était 19 ans; j'ai toutefois persisté et on m'a accepté.

À cette époque, je me présentais comme Mike l'ambulancier, comme si les autocollants

sur mon pare-choc, mes molletons et mes certificats n'étaient pas assez. J'étais très fier de ce que j'avais accompli et j'ai commencé ma carrière en Nouvelle-Écosse. C'était maintenant différent : j'étais responsable de ce qui se passait dans l'ambulance. C'était beaucoup de responsabilités pour un jeune de 19 ans ayant vécu relativement en vase clos. J'ai vu des choses terribles qui m'ont mis au défi professionnellement, dont un enfant frappé par une auto et une histoire d'amour interrompue tragiquement sur l'autoroute transcanadienne.

“ Tout était très calme et je ne sentais que la terre fraîchement labourée par les chevaux tournant autour. Je n'avais jamais ressenti autant de peur et d'impuissance que depuis le jour où j'étais entré dans cet autobus par son pare-brise.

Puis, finalement, c'est arrivé : j'ai reçu une offre d'emploi à Saint John (NB), ma ville natale!

Je m'adaptais bien et tout allait pour le mieux jusqu'au quart de travail avec Mike, qui avait été mon mentor au début de ma

carrière. Nous travaillions dans le Sussex, tôt au printemps, durant un quart de nuit.

Le 27 avril 2001, nos téléavertisseurs ont sonné vers 5h30. Il fallait s'occuper d'un véhicule motorisé accidenté près de la sortie Roachville. Nous avons appris qu'il avait fait des tonneaux et qu'il était renversé sur le côté. Nous pensions qu'il n'y avait personne à bord. Ce lieu était propice aux accidents en raison de la configuration de la sortie. J'y étais allé pour d'autres appels. Nous avons pensé qu'il s'agissait d'un conducteur en état d'ébriété qui avait fait une sortie de route pour ensuite s'enfuir.

Je me souviens qu'il y avait du brouillard, qu'il faisait frais et très noir. Je me souviens du terrible pressentiment lorsque nous avons vu que le véhicule était en fait un autobus. Au sortir de l'ambulance, on entendait rien dans le brouillard, mais nous avons été accueillis par l'odeur de la terre fraîchement labourée par l'accident.

Armé d'un stéthoscope, d'un sac et d'une lampe-crayon, je me suis rendu sur le bord de l'autobus renversé sur le côté. Je sentais une lourdeur envahir ma poitrine et ma respiration s'est accélérée lorsque je suis entré par le trou laissé par le pare-brise. Il faisait nuit noire, mes pieds étaient couverts de boue et je glissais sur les vitres en essayant d'atteindre l'arrière du véhicule. J'y ai rencontré un homme qui cherchait ses lunettes et qui m'a indiqué que des gens étaient pris au fond. Tout en moi me disait de faire demi-tour à toute vitesse; j'avais le sentiment que ce que je verrais ne serait pas bon.

J'ai trouvé un homme dont le bras était pris sous le bus. Il était éveillé et il devait être terrifié, mais il tenait remarquablement bien

le coup. Il ne savait pas à quel point il m'aidait autant que je l'aidais. Trois corps étaient empilés juste derrière lui. J'ai rapidement vérifié et constaté qu'on ne pourrait les aider et j'ai continué à m'occuper de l'homme coincé.



Il a fallu une éternité, semble-t-il, avant que les pompiers arrivent et utilisent des sacs d'air pour soulever l'autobus. Nous avons parlé de tout, du baseball et du but du voyage. J'ai demandé à l'homme qui cherchait ses lunettes de tenir ma lampe et mon équipement (en pensant que c'était très bien qu'il ne voit pas). Une femme qui recherchait frénétiquement sa fille est venue nous voir plusieurs fois. Même si je n'en étais pas certain, je croyais savoir exactement où elle était.

Nous avons conduit le jeune homme jusqu'à l'ambulance qui l'attendait; il a été parmi les derniers à quitter les lieux. L'autobus était rempli d'enfants se rendant en Nouvelle-Écosse à un concours d'orchestres. Par chance, il y a eu peu de blessures sévères; soit ils étaient saufs ou morts.

Mon patient parti, je me souviens m'être installé derrière le camion avec mon collègue pour décompresser un moment. Les lieux fourmillaient d'inspecteurs, de policiers, de pompiers et de reporters de CNN avec leur camion satellite. Puis nous sommes retournés à l'hôpital nous laver et procéder au changement de quart de travail.

Je suis allé à la maison, j'ai mangé une bouchée et je me souviens avoir vu l'accident aux infos; ça semblait venir de très loin, mais c'était tout près d'ici et j'y étais. Je suis allé au lit et j'ai dormi quelques heures avant mon autre quart de travail. Mon superviseur m'a offert de prendre congé cette nuit-là, mais j'ai naturellement refusé.

Ma vie et le travail ont repris. Nous avons reçu le prix de « l'appel de l'année » de l'Ambulance Operators Association du NB. J'en gardais un goût amer. Malgré cette reconnaissance par mes pairs, cela a fait remonter les souvenirs de ce jour-là.

Puis l'anniversaire de l'accident a été souligné et les médias en ont parlé. Mon collègue et moi avons visité les lieux et trouvé des restes de l'accident même après un an. Des morceaux de verre et des feuilles de musique qui s'étaient envolées lorsque l'autobus s'est renversé.

J'ai commencé à ne plus aimer prendre cet accès hors de Sussex. Je me souviens être passé par là en auto et m'être aussitôt senti mal, en sueur, le cœur battant dans ma poitrine.

J'ai continué à prendre de l'expérience dans mon métier et j'aimais ma vie, mais invariablement chaque printemps j'avais de la difficulté à dormir. J'ai vu mon médecin pendant quelques années et il m'a donné une prescription pour dormir; j'ai aussi essayé de parler à un conseiller. Ce genre de thérapie ne semblait pas bien fonctionner pour moi : « Fermez les yeux et racontez-moi ce qui s'est

passé ce jour-là ». Quoi? Vous plaisantez! C'est ce que j'essaie d'oublier.

Je composais avec la situation en laissant la lumière allumée la nuit et, en fin de journée, en laissant mon uniforme – mon armure – dans ma case avec toute la douleur. Je ne parlais à personne de ce que je vivais; je ne voulais pas qu'ils pensent que j'étais faible et je ne voulais pas non plus les embêter. Or, le problème, c'est qu'en optant pour le mutisme, j'évitais du coup toutes les interactions sociales possibles.

Le 18 juin 2005, j'ai marié l'amour de ma vie, Dawn. Nos rêves se réalisaient. Nous construisions une ferme équine sur une terre de 60 acres avec une vue imprenable. C'est son cheval qui nous avait rapprochés et nous partagions l'amour des chevaux.

Je me concentrais sur ce début nouveau et emballant, jusqu'à ce que revienne le printemps. J'avais littéralement l'impression de mourir lorsque je sortais dans le noir, le froid, les allées brumeuses de l'écurie. Tout était très calme et je ne sentais que la terre fraîchement labourée par les chevaux tournant autour. Je n'avais jamais ressenti autant de peur et d'impuissance que le jour où j'étais entré par le pare-brise de cet autobus.

J'ai découvert que prendre quelques verres avant d'aller au lit était miraculeux, qu'ils faisaient tomber la pression. J'alternais entre le whiskey et le vin rouge. Je ne parlais toujours pas du problème, alors ma femme avait un partenaire qui ne voulait pas s'occuper de l'écurie, qui buvait et qui ne communiquait pas avec elle.

Il y avait des moments où je revenais seul à la maison et où je restais paralysé dans la voiture; je n'arrivais pas à entrer dans la maison plongée dans le noir. J'ai commencé à prendre trois à quatre verres avant d'aller au lit, puis une gravel pour faire passer la nausée.

Comme j'étais un mari et un père, je savais qu'il me fallait faire quelque chose pour aller mieux. J'ai vu mon médecin de nouveau pour avoir des pilules pour dormir. C'est à ce moment que mon médecin m'a dit que j'avais les symptômes de TSPT et qu'il me fallait de l'aide. Je soupire de soulagement de nouveau en écrivant ces lignes. Enfin, merci.

Je prends depuis deux médicaments différents : un antidépresseur et un autre pour contrôler les montées d'adrénaline. Cela a été un bon début pour retrouver ma santé.

J'ai participé à une conférence organisée par les Services de sécurité du Nouveau-Brunswick. Je n'avais aucune idée à quel point l'une des séances allait changer ma vie. L'explication du Dr Joanne Wright sur le TSPT m'a frappé et je l'ai rapidement consultée.

En à peine quelques séances, le Dr Wright

a réussi à me faire parler de l'accident et de ce qui m'arrivait. Je n'arrivais pas à croire qu'une chose dont je souffrais depuis 2001 pouvait être réglée avec le bon médicament et le bon médecin! Même si je ne suis pas guéri, je compose beaucoup mieux avec la situation. Mon prochain défi est de retourner à une bonne alimentation et de faire de l'exercice.

Mes années comme ambulancier ont changé ma vie pour toujours, pour le meilleur et pour le pire. J'étais très fier d'exercer ce métier. Je n'oublierai jamais m'être rendu au travail en auto, un jour qu'il neigeait, et avoir vu une auto renversée sur son toit en bordure de l'autoroute. Je me suis garé sur l'accotement et une femme en chaussures, manches courtes, avec un bébé dans les bras, est venue vers moi. J'ai à peine balbutié que j'étais ambulancier lorsqu'elle m'a remis sa plus précieuse possession. Même si j'étais envahi par de mauvais souvenirs, je me souviens de celui-là avec fierté et d'être fier d'être ambulancier.

Je ne recherche pas votre attention ou votre sympathie en vous racontant ce récit. Je veux plutôt que vous sachiez que vous ou vos êtres chers peuvent trouver de l'aide au besoin. Faites-le lorsqu'une situation devient difficile. J'ai mis plus de 10 ans à obtenir l'aide dont j'avais besoin; je ne pourrai jamais les récupérer. Ne perdez plus une minute. Demandez de l'aide et guérissez.

## Aimeriez-vous partager votre récit?

À Fil de Vie, nous croyons que partager les récits peut favoriser la guérison et la prévention d'autres tragédies. Si vous vous sentez prêts à parler d'un décès survenu au travail, d'une blessure causée par le travail ou d'une maladie professionnelle, communiquez avec Susan Haldane, à [shaldane@threadsoflife.ca](mailto:shaldane@threadsoflife.ca)



Michael Johnston



## Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique?

*Ces renseignements proviennent de l'Association canadienne pour la santé mentale. Pour en savoir plus, visitez le site Internet au [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)*

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) est une maladie mentale, qui résulte souvent de l'exposition à un événement traumatisant lié à la mort, à des menaces de mort ou à des blessures graves. Le TSPT peut également être lié à un traumatisme émotionnel continu, comme la violence dans le cadre d'une relation.

Un événement traumatisant est très effrayant, accablant et cause beaucoup de détresse. Cet événement est souvent inattendu; de nombreuses personnes affirment s'être senties impuissantes à arrêter ou changer l'événement. Les événements traumatisants peuvent être des actes criminels, des catastrophes naturelles, des accidents, des guerres ou des conflits, des violences sexuelles ou d'autres menaces pour la vie et la sécurité. Il pourrait s'agir d'un événement ou d'une situation que vous vivez personnellement, ou qui arrive à d'autres, y compris les proches.

Le TSPT entraîne des symptômes envahissants, dont celui de revivre l'événement traumatisant. De nombreuses personnes ont des cauchemars frappants, des retours en arrière ou des pensées au sujet de l'événement qui semblent surgir de nulle part. Elles évitent souvent les choses qui leur rappellent l'événement : par exemple, une personne qui a été blessée dans un accident de voiture pourrait éviter de conduire.

Le TSPT peut rendre les gens très nerveux ou les garder « sur le qui-vive » tout le temps. Beaucoup se sentent effrayés très facilement, ont du mal à se concentrer, se sentent irritables ou ont de la difficulté à bien dormir. Ils peuvent souvent avoir l'impression qu'un événement horrible est sur le point de se produire, même lorsqu'ils sont en sécurité. Certaines personnes ressentent une torpeur profonde ou du détachement. Elles peuvent avoir le sentiment que les choses qui les entourent sont irréelles, se sentir détachées de leur corps ou de leurs pensées ou avoir du mal à ressentir leurs émotions.

Après un événement traumatisant, les pensées et l'humeur peuvent aussi changer. Pour certaines personnes, l'alcool ou la drogue peut représenter un moyen de composer avec le TSPT.

**Qui est touché?** Qui est touché? Même si la plupart des gens subissent un traumatisme à un moment donné de leur vie, les expériences traumatisantes n'entraînent pas toutes un TSPT. On n'a pas bien établi encore pourquoi un traumatisme cause un TSPT chez certaines personnes, mais pas chez d'autres, mais il est probablement lié à de nombreux facteurs différents. Ceux-ci comprennent la durée du traumatisme, le nombre d'autres expériences traumatisantes dans la vie d'une personne, sa réaction face à l'événement et le type de soutien qu'elle a reçu après l'évènement.

Certains emplois ou certaines professions placent les gens dans des situations dangereuses. Le personnel militaire, les équipes d'intervention de première ligne (police, services d'incendie et personnel paramédical), les médecins et les infirmières affichent des taux plus élevés de TSPT que ceux d'autres professions.

Le traumatisme n'est pas toujours un événement unique survenu dans le passé. Certains traumatismes, particulièrement des actes répétés de mauvais traitements ou de traumatismes en temps de guerre, peuvent avoir des répercussions sur la vie d'une personne qui dépassent de beaucoup les symptômes du TSPT. Pour décrire ces expériences, on emploie d'autres termes, comme le « TSPT complexe ».

**Qu'est-ce que je peux faire?** De nombreuses personnes ressentent beaucoup de culpabilité ou de honte au sujet du TSPT, parce qu'on nous dit souvent qu'on devrait simplement surmonter les expériences difficiles. D'autres peuvent se sentir gênées de parler aux autres. Certaines personnes croient même que c'est de leur faute. Le traumatisme est blessant. Si vous vivez des problèmes liés à un traumatisme, il est important de prendre vos sentiments au sérieux et de parler à un professionnel de la santé support wellness.

Avec de l'aide, les gens peuvent se rétablir d'un TSPT et des effets du traumatisme. Le rétablissement est bénéfique pour toute la famille, particulièrement pour les jeunes qui apprennent encore comment interagir avec le monde. Le rétablissement d'un proche est l'occasion pour chacun d'acquérir les compétences qui favorisent le mieux-être.



## La plage Hubbard

Aujourd'hui, j'ai marché sur la plage Hubbard.  
 Je sais combien tu aimais ce lieu... ce lieu paisible.  
 J'admire les chalets le long du sentier.  
 Je peux presque te voir dans l'entrée,  
 Regardant les enfants nager.  
 Te souviens-tu comment tu as gravé ton nom sur  
 la boîte aux lettres?  
 C'est paisible, ici, au bord de la mer.  
 Je comprends pourquoi tu l'aimais tant.  
 C'est ici que je viens lorsque tu me manques,  
 Et je m'assois sur le rivage,  
 Rêvant les rêves du passé.  
 Un passé distant du paradis où tu vis.  
 Ce soir les vagues font rage,  
 Comme si elles savaient pourquoi je suis là.  
 Le bruit de l'eau apaise mon âme.  
 Je balaie le sable et je souris.  
 Je peux maintenant partir.

de Paulette Raymond



## Jardin commémoratif florissant à Timmins



Après de nombreux mois de travail, les bénévoles de Timmins en Ontario ont cet été organisé le dévoilement officiel du Jardin familial de Timmins.

## Accueil des nouveaux membres dans la famille de Fil de Vie

*Personne ne souhaite adhérer au club Fil de Vie, comme l'indique Wendy Ellen Nittel, membre du conseil, quand elle fait part de son récit : « le coût d'adhésion est trop élevé ». Or, lorsque des gens arrivent dans l'organisation, tant le personnel que les bénévoles sont fiers de les accueillir et de les soutenir. Voici comment tout cela se déroule*

Au cours des dernières années, plus de 200 nouveaux membres ont adhéré à Fil de Vie, notamment 212 en 2016. Chaque année, environ la moitié sont référés par la commission des accidents du travail ou le ministère du Travail, tandis que l'autre moitié prend connaissance de l'organisation grâce à la randonnée Un pas pour la vie, aux médias, à d'autres membres familiaux ou à une recherche sur Internet.

Fil de Vie ne sollicite pas directement les nouvelles familles : nous attendons qu'elles nous contactent lorsque cela leur convient. La plupart des familles appellent d'abord ou transmettent un courriel. Kate Kennington, directrice du soutien familial à Fil de Vie, répond aux offres de soutien, poste des trousseaux d'information sur nos programmes et services, et ajoute la personne à la liste d'envoi du bulletin.

De là, les gens empruntent différents parcours. Certains demandent les services d'un Guide familial bénévole du programme de soutien



Fil de Vie bénévoles spécialisés dans les décisions d'autres personnes se sentent les bienvenus et en sécurité.

par des pairs. Beaucoup assistent à leur premier forum familial. En 2016, 18 nouvelles familles, soit environ 36 membres, ont participé au forum familial pour la première fois. Pour d'autres, le simple fait de recevoir du courrier et de lire les expériences des autres répond à leurs besoins.

Pour bien des membres, lorsque leur parcours de guérison est entamé, c'est avec enthousiasme qu'ils veulent aider leur prochain; ils prennent part à l'accueil. Ils peuvent recevoir une formation de GFB ou de conférencier, aider à organiser la randonnée locale Un pas pour la vie, ou simplement accueillir avec le sourire les nouveaux membres aux forums familiaux.

Nous travaillons tous pour qu'un jour il n'y ait plus de tragédies du travail et que Fil de Vie n'ait plus d'utilité. Dans l'entretemps, la famille de Fil de Vie continue de croître, et nous savons que les nouveaux membres se sentent accueillis, grâce à vous!

## Besoin de bottes de travail? Songez à Mark's

Vous recherchez une paire de chaussures antidérapantes? Songez à celles de Mark's. Ce grand détaillant canadien fera don d'une partie des revenus de la vente des bottes antidérapantes de la collection Tarantula. Recherchez notre logo sur l'étiquette de la botte.

**Une partie du coût d'achat de vos bottes sera remis à Fil de Vie.**

 **Mark's**





# Tami Helgeson

Chaque été, la mine d'or où Tami Helgeson travaille embauche des étudiants et de nouveaux diplômés. Chaque été, Tami leur raconte le récit de son fils Éric, mort en 1999 sur le site de construction où il travaillait, lorsqu'une grue s'est affaissée sur l'édifice où il travaillait.

Comme membre du Bureau des conférenciers de Fil de Vie, Tami dit qu'on ne sait jamais vraiment quel participant sera affecté par notre discours, mais l'un d'eux lui revient en mémoire. Il s'agit d'un jeune homme de 18 ans à peine et il avait fréquenté l'école avec Brock, le plus jeune fils de Tami. Après avoir entendu le récit sur Éric, il est allé voir Tami et lui a promis qu'il travaillerait en toute sécurité, car il n'avait jamais compris à quel point la mort d'Éric avait affecté sa famille.

L'effort qu'il a dû déployer pour parler montre sa sincérité. Il a été profondément touché, se rappelle Tami, et son engagement l'a émue.

Lorsqu'elle s'est jointe au Bureau des conférenciers en 2010, Tami affirme avoir eu un choc, car elle dit « avoir toujours détesté parler en public ». Elle avait entendu parler de Fil de Vie à son lancement en 2002 et elle est allée au premier forum familial. L'expérience a été bouleversante.

« À mon retour chez moi, je me souviens avoir pensé qu'y assister avait été difficile, mais que c'était la première fois que les gens comprenaient vraiment ce que je ressentais. Je savais que cela ferait partie de ma guérison. »

Tami a participé à la toute première randonnée de financement à Toronto et la randonnée Un pas pour la vie de Winnipeg est celle à laquelle elle participe depuis 2009. Même si elle met cinq heures pour s'y rendre en auto, Tami et sa famille croient qu'il est important de retourner dans la ville où travaillait Éric. Des proches d'autres communautés et des amis d'Éric, ayant maintenant leurs propres familles, se joignent à eux chaque année. L'objectif annuel de l'équipe « Helgy » est d'amasser 5000 \$ et c'est avec fierté qu'elle affirme avoir toujours atteint ou dépassé cet objectif.

Comme membre de Fil de Vie depuis longtemps, Tami a contribué à chaque programme. En plus d'être membre du Bureau des conférenciers, elle a reçu la formation de Guide familial bénévole,



écrit dans le blogue, animé des ateliers aux forums des familles, en plus d'avoir été maître de cérémonie de deux forums familiaux.

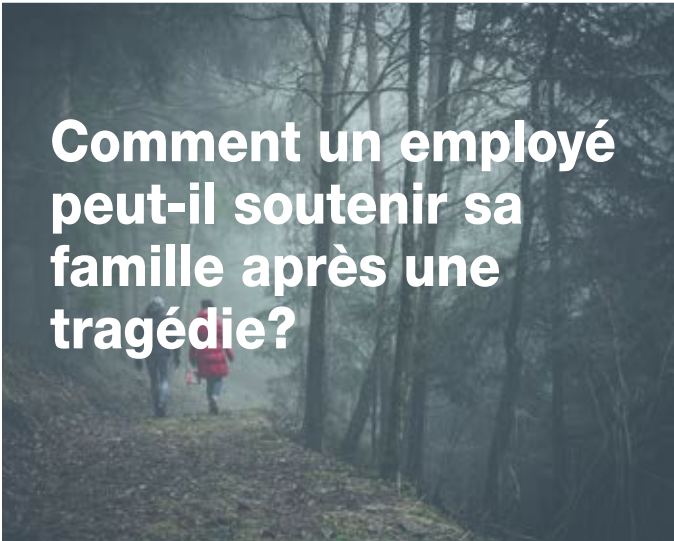
« Apparemment, j'aime parler! », dit-elle à la blague. « Je veux que les gens se sentent le plus à l'aise possible », affirme-t-elle, pour avoir rencontré tant de gens au pays et s'être impliquée à Fil de Vie comme maître de cérémonie et animatrice.

Fil de Vie « m'a sauvé », ajoute-t-elle. « J'étais très perdue jusqu'à ce que je les trouve. »

Malgré la richesse de ses compétences et expériences comme bénévole, c'est le partage du récit sur Éric auquel Tami revient toujours.

« Je crois que cela m'aide, car c'est quelque chose que je peux encore faire pour Éric », dit Tami. « J'aide mes autres enfants de mon mieux, mais il n'y a rien que je puisse faire pour Éric, sauf raconter son histoire » et essayer d'éviter d'autres tragédies.

« Comme bien d'autres membres familiaux, je veux faire quelque chose pour tirer positivement profit de ce terrible événement. »



**Comment un employé peut-il soutenir sa famille après une tragédie?**

Un **NOUVEAU** rapport de Fil de Vie présente aux entreprises les meilleures pratiques dans la foulée du décès ou d'une blessure d'un employé. Le rapport est basé sur le sondage de familles ayant vécu une tragédie du travail.

Téléchargez le rapport gratuitement sur le site Web de Fil de Vie au [www.threadsoflife.ca](http://www.threadsoflife.ca) (cherchez crisis response) ou transmettez un courriel à [shaldane@threadsoflife.ca](mailto:shaldane@threadsoflife.ca).



### Les commanditaires des forums familiaux aident à la guérison

Pour bien des participants aux forums familiaux de Fil de vie, c'est la première fois qu'ils rencontrent quelqu'un ayant vécu une tragédie du travail similaire. Beaucoup disent que c'est la première fois qu'ils se sont sentis libres de pleurer; pour d'autres, c'est la première fois qu'ils sourient ou rient depuis des mois. Pour tous, le forum occupe une partie vitale dans leur guérison.

C'est grâce à de nombreux commanditaires dévoués et partenaires que quatre forums bouleversants peuvent avoir lieu chaque année au Canada. Ces entreprises et organismes se sentent très liés aux familles de Fil de Vie et leur financement couvre les nombreux coûts associés à cet événement tenu le week-end : frais de location de l'emplacement, de déplacement, de logement et de repas pour les familles et les animateurs, matériel des ateliers, etc.

« Il nous arrive souvent de travailler étroitement avec des travailleurs et leurs familles ayant vécu une tragédie du travail, et nous constatons leur douleur », comme l'indique Stuart MacLean, PDG de la CAT de la Nouvelle-Écosse. « Le soutien que nous accordons au Forum familial de l'Atlantique reflète nos valeurs sur les soins et la compassion. Nous nous consacrons à la prévention des tragédies du travail, mais lorsqu'elles surviennent, nous faisons notre possible pour soutenir ceux dont la vie est affectée. Appuyer le Forum familial est l'une des façons d'y arriver. »

Chaque année, les commanditaires et partisans des forums ont l'occasion d'assister à la cérémonie d'ouverture Réflexions et de voir directement l'impact de leur soutien. Durant la cérémonie, chaque participant allume une bougie en l'honneur d'un bien-aimé ou pour souligner leurs propres blessure ou maladie. Cette soirée calme, mais émouvante, et elle rappelle avec force que des vies changent pour toujours et que la guérison s'installe.

« C'est un honneur pour nous que d'assister à la cérémonie Réflexions au Forum familial des Prairies », précise Ken Stephens, directeur adjoint des opérations de la CAT de la Saskatchewan. « Nous croyons fermement que même une seule blessure, maladie ou mort est de trop. Regarder les familles allumer leurs bougies en souvenir de leurs êtres chers rappelle l'importance de la mission « zéro ».

Trois des quatre forums familiaux de 2017 se déroulent en septembre et en octobre. Le Forum de l'Atlantique se tient à la fin de mai. Pour en savoir plus sur les forums et consulter la liste de tous les organismes qui fournissent du financement et du soutien, allez au [www.threadsoflife.ca/programs](http://www.threadsoflife.ca/programs).

### Commentaires de participants au forum familial :

« À mon arrivée, j'avais le cœur très lourd, mais durant le week-end j'ai compris que ma perspective avait changé sur bien des choses. J'ai compris que je n'étais pas seul. »

« Émouvant et spirituel; puissant et nécessaire. »

« Ce fut un week-end émouvant, étonnant et bouleversant. »

« ... nous sommes tous liés par la douleur de notre expérience, tout en sachant que nous étions écoutés et valorisés. »



# Veiller aux GÉNÉRATIONS FUTURES >>>

« Si vous n'avez pas à cœur de vous en préoccuper, rien ne s'améliorera. Rien. »

- Dr. Seuss, *The Lorax*

Nous avons tous reçu un coup de main de quelqu'un à un moment dans notre vie – d'un parent, d'un professeur, d'un voisin, d'un étranger. On ne peut pas toujours rendre la pareille, mais on peut toujours penser aux générations futures!

Penser aux générations futures, c'est ce qui sera le moteur de la randonnée Un pas pour la vie – marcher pour des familles vivant une tragédie du travail, en 2018. C'est l'occasion d'aider d'autres familles affligées par un décès, une blessure ou une maladie professionnelle, d'avoir la chance de protéger des futures générations de travailleurs et de promouvoir la sécurité en milieu de travail, là où le message n'a peut-être jamais été entendu.

La randonnée Un pas pour la vie est la principale activité de financement de Fil de Vie pour soutenir ses programmes et services. Fil de Vie offre, outre le soutien de pairs aux personnes directement affectées par une tragédie du travail, un moyen d'apporter un changement de culture en matière de santé et sécurité au travail. Les randonnées se tiendront dans plus de 30 communautés au Canada, pour la plupart le week-end des 5 et 6 mai.

Vous pouvez vous impliquer en marchant, en recueillant des fonds, en devenant bénévole ou en commanditant. Comment contribuerez-vous aux générations futures en 2018?



## Célébrons 10 ans et + de cheminement



Tout a débuté en 2005, lorsqu'un petit groupe de personnes de partout au Canada se sont réunis à Toronto pour marcher en l'honneur de leurs biens-aimés et pour recueillir des fonds pour un nouvel organisme appelé Fil de Vie. Quelques années de marche plus tard, la première randonnée officielle « Un pas pour la vie – marcher pour des familles vivant une tragédie du travail » voyait officiellement le jour en 2008 à Toronto, Hamilton, Sudbury et Thunder Bay. Elle a grandi depuis. Au printemps dernier, plus de 5600 personnes ont marché des communautés partout au pays. En 2018, certaines de ces communautés célébreront 10 années et plus de randonnées au profit de familles vivant une tragédie du travail.

« J'ai trouvé très gratifiant de m'impliquer dans Un pas pour la vie au cours des ans », affirme Géraldine Wheeler, organisatrice de longue date de la randonnée à Corner Brook (NL). « J'ai apprécié les amitiés que j'y ai développées, ce que ces amis m'ont appris et j'ai aimé redonner à Fil de Vie. Cet organisme m'a aidé lorsque je me sentais perdue et lorsque j'ai commencé à m'impliquer dans Un pas pour la vie, je ne savais pas ce que je faisais. J'ai plongé les yeux fermés et j'ai trouvé ma voie. J'ai vécu des défis et des frustrations,

mais chaque année après l'activité, je me sens bien en pensant que j'y ai pris part. J'ai aidé à recueillir cet argent pour aider d'autres familles et je continue à sensibiliser sur la sécurité au travail. »

Sharon Freeman a aussi été bénévole d'Un pas pour la vie depuis le Jour 1 et elle organise maintenant la randonnée de Toronto. « M'impliquer dans Un pas pour la vie m'a ouvert à une réalité, dit-elle. Nous bougeons, nous guérissons, nous parlons de sécurité et cela me donne l'occasion d'honorer chaque année la vie d'Amanda. Nous étions peu au début à marcher, à honorer et à sensibiliser à Toronto; les milliers de participants actuels montrent l'impact d'Un pas pour la vie partout au pays, sa grande croissance et sa nécessité. »

**Merci à tous les bénévoles qui ont consacré leur temps et leur inspiration à Un pas pour la vie au cours des ans!**

## Activités à venir

N'hésitez pas à nous joindre s'il vous faut plus d'information ou si vous désirez vous impliquer!

### Formation 2018-19

Formation de conférencier - 22 au 25 février 2018, Mississauga (ON)

Formation de guide familial bénévole - niveau débutant Date à venir en 2019

## 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

Katie Giesbrecht

Michael Johnston

Paulette Raymond



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](http://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](http://www.threadsoflife.ca)

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