



# Veuvage et guérison

Ce n'est pas ce que vous espérez. Que vous soyez une jeune mariée se retrouvant soudain seule ou que vous envisagiez de vivre une retraite à deux, la vie en a décidé autrement. Dans ce numéro, vous verrez comment composer avec le veuvage et guérir lorsqu'un accident du travail change la donne.

## DANS CETTE ÉDITION

### chroniques

Quand la vie bascule.....	2
Les cadeaux du chagrin .....	4

### rubriques

#### SOUTIEN FAMILIAL

Bon deuil – 5 moyens pour guérir un cœur brisé.....	6
Savoir retrouver son chemin.....	7

#### PROFIL DE BÉNÉVOLES :

Trois nouveaux membres au conseil.....	8
--	---

#### PARTENARIATS ET FINANCEMENT

Bourses d'études remises à quatre personnes affectées par une tragédie du travail.....	10
---	----

#### UN PAS POUR LA VIE :

Quel est votre POURQUOI?.....	11
-------------------------------	----

## MESSAGE DU PRÉSIDENT

Bill Stunt



Le mot « guérir » est un terme ancien qui veut dire « se rétablir », « se remettre ». Lorsque nous parlons de guérison à Fil de Vie, nous parlons souvent d'un « parcours de guérison ». Nous reconnaissons que nous ne serons jamais vraiment « guéris » ou « saufs », que la guérison

requis soit émotionnelle ou physique, ou une combinaison des deux, mais c'est la voie que nous empruntons. Le vécu des veuves (autre terme ancien) dans les récits que nous vous présentons est inspirant. La tragédie leur a permis de découvrir des façons de composer avec elle et de prospérer. Cheminer à plusieurs est parfois meilleur. Cheminer seul peut aussi être facilité lorsque d'autres nous indiquent le chemin, sachant que quelqu'un est déjà passé par là. Je souhaite que vous trouviez tous dans ces récits ce qui facilitera votre cheminement. L'un des grands réconforts qui résultent d'une implication à Fil de Vie, c'est que nous cheminons tous ensemble.

# QUAND LA VIE BASCULE

Il n'a pas été facile d'essayer de naviguer en solitaire dans ce monde. »

de Virginia Campeau



Paul aimé vivre simplement.

**Le** jour de mon mariage a été le plus beau qu'il m'ait été donné d'imaginer. En marchant vers l'autel, j'ai vu mon futur mari debout, m'attendant, et j'ai su que nous formerions une équipe formidable. « Ensemble, pour toujours, jusqu'à ce que le bateau coule », c'est ce que nous nous répétions. Ce ne fut malheureusement pas le cas.

J'avais rencontré Paul en 2010. Mon cœur a fondu dès que je l'ai vu, et dès qu'il a parlé, j'ai su immédiatement qu'il était celui avec qui je voulais passer le reste de ma vie. Nous avons commencé à nous fréquenter en 2012 et mon intuition ne m'avait pas trompée. C'était un homme attentif, humble et passionné. Il avait de l'amour pour sa famille, ses amis, et pour moi. Conduire sa semi-remorque, faire du bateau, aller à la pêche et s'occuper de son chien Baloo le passionnaient. Il aimait la simplicité et avait besoin de peu pour être heureux, du moment qu'il était entouré par les gens et les choses qu'il aimait. Notre première sortie a été en août 2012; il m'a demandé en mariage

en août 2013 et nous nous sommes marié le 2 août 2014. Je n'aurais pu espérer mieux pour nous deux. Quant à moi, j'avais rencontré mon prince charmant. C'était la première fois que je me sentais réellement aimée, heureuse, protégée et capable d'envisager l'avenir avec mon mari à mes côtés. Quelques mois plus tard, mon rêve de vie à deux s'est écroulé et le monde tel que je l'avais connu n'existait plus.

Le 6 janvier 2015, ma vie a basculé. C'était un jour de travail comme les autres. Paul conduisait un camion de sable pour la maintenance des chemins en hiver. Je le textais chaque jour pour savoir comment sa journée se déroulait. Il me répondait toujours, pas nécessairement dans l'immédiat, mais il répondait toujours. Ce jour-là, ce n'était pas pareil. Je l'ai texté deux fois et je l'ai appelé en après-midi, mais il n'avait pas répondu lorsque j'ai quitté le bureau. J'ai pensé qu'il était dans le bois et qu'il n'y avait pas de réseau. Je suis allée au gym après le travail et je l'ai appelé tout de suite après. Il était 18 h et je n'avais

toujours aucune réponse. En revenant à la maison, j'attendais avec impatience de voir son camion dans l'entrée de garage, mais à ma grande déception, il n'était pas là. Je l'ai rappelé, mais je suis tombée sur sa boîte vocale. J'ai de nouveau pensé qu'il n'avait pas accès à un réseau cellulaire, mais je savais intérieurement que quelque chose n'allait pas. Je me souviens avoir texté sa mère pour lui dire qu'il n'était pas encore rentré et que j'espérais le voir bientôt. Il était entre 21 h et 22 h, et je comptais attendre jusqu'à 23 h avant de faire d'autres appels. Je me suis cependant endormie sur le divan et je me suis réveillée à 3 h. Paul n'était toujours pas rentré. Je me souviens avoir senti une larme couler sur ma joue en fouillant pour trouver des numéros. J'ai retrouvé l'un de ses collègues, qui m'a dit qu'on allait tenter de le trouver et me rappeler. Je me suis mise au lit avec ma bible en attendant d'avoir des nouvelles et je me suis endormie, le livre à la main. Vers 7 h 30, le 7 janvier, on a frappé à la porte. J'ai sauté du lit pensant que c'était Paul, qu'il avait peut-être oublié ses clés,

mais en regardant par la fenêtre, j'ai vu deux policiers. Ils m'ont annoncé que Paul avait eu un accident au travail et qu'il était mort. J'ai crié, pleuré de manière hystérique, les repoussant tous les deux. Tout ce que je pouvais dire, c'est « non ». Que me disaient ces policiers? Je m'étais réveillée avec mon mari la veille et maintenant ils me disaient qu'il était mort. Ça n'avait aucun sens!

Les 6 et 7 janvier resteront toujours les dates où ma vie a changé. Ma mémoire a bloqué certains éléments, mais des images y sont emmagasinées à jamais. La policière m'a aidée à m'habiller ce matin-là, car il me fallait aller chez ma belle-mère pour lui annoncer que Paul, son benjamin, était mort. Sur le chemin menant à son domicile, j'ai appelé ses amis et son frère, pour les informer. Je n'y croyais pas. Nous sommes arrivés chez ma belle-mère. Je me souviens des pleurs, de l'agitation, des allers venus des gens, de tous les textos qui rentraient, qu'il m'a fallu me débarrasser de mon téléphone. C'était trop pour moi. J'étais complètement en état de choc.

Dans les jours qui ont suivi, on a dû m'emmener d'urgence à l'hôpital, on m'a donné des sédatifs et ma fille devait me surveiller lorsque je me douchais. Mes piles étaient à plat. Je voulais décrocher toutes nos photos de mariage des murs; je voulais sortir de la maison toutes les fleurs qu'on m'avait envoyées. Je passais le plus clair de mon temps dans ma chambre à pleurer Paul, l'estomac vide. Tout ce que je voulais, c'est retrouver mon mari, qu'il me prenne dans ses bras, que tout revienne à la normale. Quelques jours plus tard, le policier est revenu chez moi pour me remettre les effets de Paul. Je voulais savoir ce qu'il portait, son anneau de mariage et son portefeuille. J'ai tout eu, sauf ses vêtements. Ce jour-là ma famille était avec moi et l'officier m'a dit que Paul était resté coincé dans le chargeur. Je me souviens avoir vu des visages horrifiés, mais je ne comprenais toujours pas ce que l'officier me disait. On essayait de m'expliquer, mais je ne comprenais pas et je ne voulais rien entendre.

Ma plus grosse peine, je l'ai vécue durant ses funérailles. En août, nous étions dans cette même église à échanger nos vœux, et j'étais de retour pour lui faire mes adieux. Je me souviens peu de ses funérailles. Je me rappelle que l'église était remplie, je revois les regards sur les visages et toutes les voitures qui étaient au-dehors. J'ai écrit une lettre à Paul que j'ai lu ce jour-là. Mes trois sœurs étaient là, derrière, me soutenant.

Après la lecture, je me suis dirigée vers le cercueil de mon mari, j'y ai déposé ma tête, je l'ai embrassé et serré contre moi pour la dernière fois. J'ai regardé les porteurs de cercueil l'amener vers son dernier repos. Il ne me restait plus maintenant qu'à retourner chez moi et à entreprendre la lourde tâche d'empaqueter ses vêtements.

Le camion d'une demi-tonne de Paul était garé chez son employeur au moment d'aller travailler ce matin-là jusqu'à ce qu'on le trouve, et personne ne s'en était aperçu.

Je dois maintenant retrouver une nouvelle normalité, m'adapter à une nouvelle vie sans Paul. Naviguer seule dans le monde n'a pas été facile. Je pense à lui chaque jour.

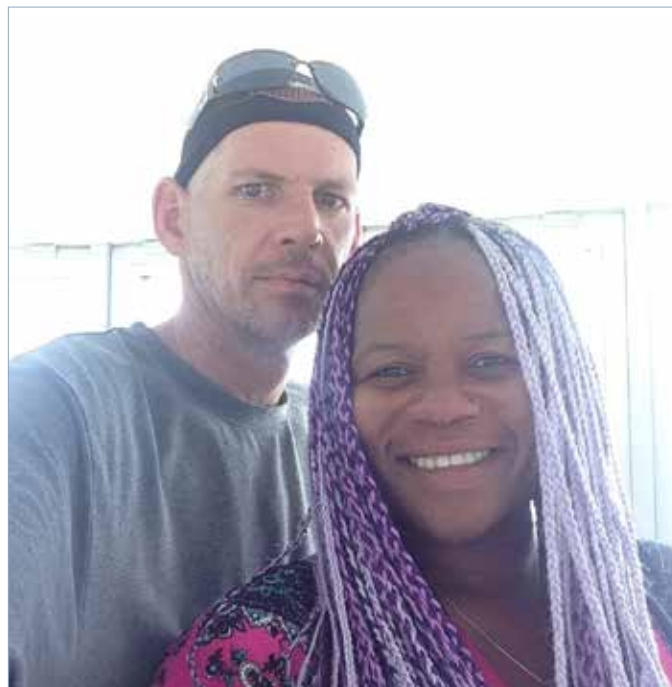
“ C'était la première fois que je me sentais réellement aimée, heureuse, protégée et capable d'envisager l'avenir avec mon mari à mes côtés.

C'était la première fois que je me sentais réellement aimée, heureuse, protégée et capable d'envisager l'avenir avec mon mari à mes côtés.

Ce n'est que plusieurs mois après que j'ai commencé à savoir ce qui était arrivé en ce jour fatidique du 6 février. Paul travaillait seul à ce moment-là; on l'a vu vivant pour la dernière fois avant 14 h 30. Je ne saurais jamais quand il a rendu son dernier souffle, ou avec exactitude ce qui est arrivé, mais le camion qu'il conduisait avait de sérieux problèmes. Il semble que par temps très froid, le chargeur bloquait; une pelle permettait temporairement de faire passer le sable. Une pièce avait été commandée, mais n'était pas encore arrivée; autrement, les choses se seraient peut-être passées différemment.

On a retrouvé Paul complètement gelé à l'arrière de la trémie, coincé dans le chargeur, la pelle à ses côtés. Le chargeur et le camion étaient toujours en marche lorsqu'on l'a découvert. Il a fallu amputer en partie sa jambe gauche et démanteler le camion pour le décoincer. Il travaillait seul et le chargeur arrière ne comportait aucun couvercle pour le protéger contre les pièces mobiles. L'impact du chargeur a déchiré ses vêtements de la taille jusqu'en bas. Un soulier et un gant étaient manquants. On ne sait pas la quantité de sang que Paul a perdu, car il s'est mélangé au sable.

J'ai souffert des pertes secondaires, soit un soutien financier, la perte de mon emploi, des changements d'amitiés, et j'apprends à faire confiance et à aimer de nouveau. Avec l'aide du WSIB, j'ai entrepris des études collégiales et j'ai reçu en mai 2017 mon diplôme en travail social. Je travaille maintenant pour les Services à l'enfance et à la famille. J'ai de nouveaux amis sur lesquels je peux compter et, beau cadeau, je suis devenue grand-mère d'une petite-fille en 2018. Je pleure toujours mon mari, mais il y a plus de bons jours que de mauvais. Durant mon cheminement, je suis aussi devenue conférencière à Fil de Vie. C'est de cette façon, en présentant mon récit, que j'honore la mémoire de Paul et que je la maintiens en vie. Si j'arrive à aider une seule famille, alors la mort de Paul n'aura pas été vaine.



Paul et Virginia

# LES CADEAUX DU CHAGRIN

## Comment guérir l'esprit et l'âme après une tragédie

de April McCarthy

**N**ous venions d'acheter une maison dans une nouvelle communauté et nos enfants avaient hâte d'aller à leur nouvelle école et de prendre l'autobus chaque jour. Nous étions tous très emballés par ce déménagement, particulièrement Chris, mon mari. Il planifiait voir jouer notre fils Ben au hockey et être coach à l'aréna local, à quelques minutes de chez nous. Se rendre au bateau pour travailler allait être maintenant facilité et l'avenir s'annonçait prometteur. Notre plus vieux, Mackenzie, avait 12 ans et il s'était fait immédiatement un nouvel ami, et le fait de fréquenter une école plus moderne le rendait heureux. Cet été-là, nous avons célébré les six ans de Lily, notre fille, en compagnie de ses petits amis et le 6 septembre, nous fêtions les 34 ans de Chris. Ce serait le dernier anniversaire en sa compagnie.

Mon mari Chris est mort en mer le 12 septembre 2009, après que le crabier sur lequel il travaillait a pris l'eau et a coulé en zones de pêche. Malgré les recherches et l'opération de sauvetage, le corps de Chris n'a jamais été repêché. Dès que j'ai entendu la nouvelle, j'ai immédiatement su que c'était « fini ». Je savais que notre vie était terminée.

Dix années se sont maintenant écoulées. Parfois, j'ai l'impression que c'était une autre vie, que c'était hier. Je me souviens clairement de la dernière fois que je l'ai vu, de nos derniers propos, de sa voix, de l'odeur de ses cheveux et de la sensation que sa main laissait dans la mienne. Un accord parfait.

Je mentirais si je disais qu'être veuve à



Chris et les enfants

33 ans c'est facile; c'était par moments exténuant. Une douleur physique, tangible et c'est ce que j'ai ressenti durant les premières années : comme si j'avais subi des dommages permanents au cerveau à la suite de l'impact et que je fonctionnais au ralenti en raison des inquiétudes et du stress d'avoir à prendre toutes les décisions. La brume du chagrin embrouillait mon cerveau tout le temps.

Je n'arrivais plus à faire le point et à me concentrer, j'avais souvent peur, avec ma peine au cœur et celle de trois jeunes enfants qui s'en remettaient maintenant à moi pour tout, cette tragédie inattendue ayant perturbé leur sentiment de sécurité. Il m'arrivait aussi parfois d'être en colère qu'ils aient à vivre tout cela.

La peine que j'ai ressentie d'avoir perdu Chris m'a beaucoup affectée, mais elle m'a aussi beaucoup appris et donné des cadeaux, et je lui en suis reconnaissante.

La première leçon que j'ai apprise, et la plus difficile, c'est de savoir accepter : accepter la réalité et vivre le lâcher-prise, mon plus grand cadeau. Ça n'a pas été facile,

mais avec l'acceptation, j'ai réussi à trouver la paix dans notre nouvelle vie après lui.

Le chagrin m'a donné la présence. Il m'a permis de ralentir et de vivre le moment présent.

Quelques mois après la mort de Chris, je regardais avec les enfants la couverture du tremblement de terre en Haïti, bien calé dans notre sofa, et j'ai eu une révélation. Ces gens avaient tout perdu. Leurs maisons et les membres de leur famille. Ils ne savaient pas où ils allaient dormir, ils n'avaient pas de quoi se nourrir, et c'est alors que j'ai pensé que les choses auraient pu être bien pires. Ma perspective a changé à partir de ce moment-là. Il y a toujours pire ailleurs. Ça ne vaut pas la peine de s'apitoyer sur soi-même, même si cela m'arrive encore à l'occasion. Il faut regarder ce qu'on a et ce qu'on avait, et savoir vraiment apprécier. Et, je suis très reconnaissante.

J'ai su rapidement que je ne pourrais pas rester dans la noirceur du chagrin. J'ai commencé à chercher à méditer et à vivre dans le moment présent le plus possible. Je restais assise, seule, et je regardais dehors au petit-déjeuner. Je faisais des petites choses pour calmer mon

esprit et mon âme. Je voulais ressentir de la joie de nouveau... de l'espoir.

J'avais grandi dans un petit village où tout le monde connaissait les affaires de tout le monde. J'avais espéré ce déménagement pendant des années. J'étais tellement contente d'être là où personne ne me connaissait, où je pouvais recommencer ma vie... Cependant, après la tragédie, partout où j'allais, tout le monde nous connaissait.

J'étais la jeune veuve avec trois enfants, celle qui avait perdu son mari. Je ne pouvais plus aller au magasin, au travail ou au garage. Partout où j'allais, tout le monde savait. Tout le monde connaissait ma vie.

J'ai trouvé cela très difficile au début et j'éprouvais du ressentiment, car je ne voulais pas que la gens me voient comme la « petite veuve », mais maintenant je sais que c'est ce que je suis et c'est un cadeau, car je peux faire part de mon récit aux autres et ils me racontent leur perte, et c'est un honneur d'être en mesure d'aider.

#### **Le chagrin m'a permis d'apprécier ma santé.**

J'ai eu un accident d'automobile en décembre, après le décès de Chris, et j'ai eu de la physio et des massages thérapeutiques durant un an lorsqu'en avril 2011 j'ai commencé à me réhabiliter à fond avec un entraîneur de puissance. Je me souviens combien j'étais stupéfiée, après notre première rencontre, de réaliser combien je n'étais pas en forme. Il a posé sa main sur mon ventre et m'a dit : « engage-toi à fond ». Je voulais lui arracher le bras et le battre à mort avec, puis cacher son cadavre sous l'escalier dans mon sous-sol. J'étais vexée!

Ça m'a enflammée de l'intérieur. J'ai commencé à me renseigner pour avoir une alimentation saine et contrôler mes portions. J'ai écrit mes objectifs sur une petite carte que j'ai mise dans le miroir. J'ai commencé à marcher 8 km par jour avec une amie et, en juin, j'ai commencé à aller au gym quatre fois par semaine. En octobre 2011, j'avais perdu 30 km et 44 km au total entre 2008 et 2011. Je voulais me bâtir des muscles pour être assez forte pour porter ma fille au lit chaque soir, comme son père avait l'habitude de le faire. Elle a maintenant 16 ans et je suis heureuse de pouvoir dire que je pourrais encore la porter au lit, si elle me laissait faire!

Ce changement de mode de vie a fait naître en moi une passion pour la condition physique et l'aide à autrui. Je ne m'en fais plus d'être veuve, j'ai obtenu ma certification d'entraînement personnel et je suis devenue instructrice de conditionnement physique. Le chagrin m'a cependant donné un autre cadeau non désiré : la fibromyalgie, suite au stress

post-traumatique et au manque de repos. J'en faisais trop. J'ai dû réapprendre à accepter et j'ai changé de métier. Je suis retournée sur les bancs d'école.

#### **Le chagrin m'a donné la reconnaissance.**

Je sais que certains diront : Comment peux-tu être reconnaissante après tout ce que tu as vécu? Et pourquoi pas? Je suis reconnaissante d'être devenue une meilleure mère. Je suis une bien meilleure mère que je l'aurais été avant cette tragédie. Quelques jours après avoir appris que le bateau avait coulé, j'ai fait le choix de ne pas laisser mes enfants perdre leur mère en plus de leur père. Avec le recul, je sais maintenant que c'était un choix très puissant. Je ne pouvais m'étendre et me laisser enterrer par le chagrin... je devais être là avec eux.

Je suis reconnaissante de la relation que j'ai avec mes enfants. Nous sommes très proches. Nous avons tissé des liens qui nous ont rapprochés d'une manière que je n'aurais pu imaginer. Je suis bénie de pouvoir vraiment apprécier leur présence.

Nous avons fait des concours de danse dans la cuisine, joué à « j'aimerais mieux » lorsque nous dînions à l'extérieur, avons voyagé ensemble et tellement rigolé. Je m'estime privilégiée de connaître de nouveaux endroits et d'avoir des souvenirs avec eux, de les voir grandir et devenir des personnes étonnantes.

Même si au début je vivais de l'incertitude et que j'avais peur de prendre des décisions qui auraient un impact sur eux et notre vie, ils ont maintenant 24, 19 et 16 ans, et je suis très fière d'eux et emballée par ce que l'avenir leur réserve. Mes garçons ont maintenant leur propre logement depuis peu. Ça m'a fait de la peine de les voir partir, mais je suis reconnaissante de les voir commencer à vivre en adultes. Certains amis que j'ai rencontrés à Fil de Vie et qui ont perdu des enfants me rappellent que certains enfants n'ont pas le loisir de faire cela.

Plusieurs mois après le décès de Chris, mon aîné Mackenzie était très silencieux. Il ne parlait pas beaucoup de son père et de ce qui était arrivé, et j'étais plutôt préoccupée. J'étais inquiète de ne pas le voir vivre son deuil comme, selon moi, il aurait dû, et dans sa sagesse infinie il m'a dit à l'âge de 12 ans : « Maman, je veux juste être un enfant. Je veux juste passer du temps avec mes amis et aller à l'école et je ne veux pas focaliser là-dessus au quotidien ». Et j'ai pensé : « Ô, mon Dieu, tu as tellement raison Mackenzie ». J'ai appris à ne pas juger le parcours de deuil des autres. Chacun compose avec le chagrin à sa façon et il me fallait le laisser vivre son deuil à sa manière.

Des années plus tard, nous sortions de la ville pour aller chercher son smoking de graduation et, en chemin, je suis devenue très nostalgique et un peu émotive. J'ai dit que j'espérais qu'il pensait que j'avais bien réussi avec lui. Il était devenu l'homme de la maison très jeune et j'ai pensé qu'il avait peut-être raté certaines choses.

Je n'oublierai jamais ce qu'il m'a répondu : « Maman, tu sais ce que je réponds aux gens qui me demandent comment j'ai pu survivre à la mort de mon père? Je réponds que j'ai survécu à cause de ma mère qui est la personne la plus forte que je connais. »

#### **Je crois ne pas m'en être trop mal tirée après tout.**

Je suis reconnaissante d'avoir été mariée avec mon meilleur ami; c'était un père extraordinaire avec mes enfants et un homme qu'ils pouvaient prendre en exemple.

J'ai eu la chance de passer du temps avec une personne extraordinaire. J'ai eu de la chance de l'avoir dans ma vie durant tout ce temps. J'ai été appelée à jouer un rôle principal dans son récit de vie et il a été un témoin privilégié dans la mienne. De cela, je serai éternellement reconnaissante.



La famille McCarthy aujourd'hui



Maryanne et John

**Le 29 septembre 2000,** Le 29 septembre 2000, mon mari, le constable John Petropoulos du service de police de Calgary enquêtait sur une plainte d'entrée par effraction dans un entrepôt lorsqu'il est passé au travers d'un faux plafond non identifié. Il est tombé dans la cafétéria et il est mort des suites de blessures à la tête. Il n'y avait aucune rampe de sécurité en place – ni personne – pour l'avertir du danger. La plainte était en fait une fausse alarme; il n'y avait aucun intrus dans l'édifice.

L'appel que j'ai reçu ce matin-là a cependant été dévastateur. John avait 32 ans. Moi aussi. C'est là qu'est arrivée ma chute libre dans le deuil... une jeune veuve au cœur brisé, à l'âme marquée, une maison vide, mais le désir de voir quelque chose de bon émerger d'une telle tragédie.

Je travaille depuis 12 ans maintenant avec le Fonds commémoratif John Petropoulos (JPMF) pour aider à sensibiliser le public sur les raisons et façons de sécuriser davantage les milieux de travail pour tous, y compris les répondants d'urgence. Visitez le site Internet JPMF pour voir nos pubs télé et notre vidéo sur la sécurité.

Je suis devenue auteur, dramaturge, scénariste et blogueuse. Écrire mon livre « A Widow's Awakening » m'a aidée à guérir. Le faire publier en a aidé d'autres dans leur parcours de deuil.

Au cours des ans, j'ai beaucoup appris sur le deuil : le bon, le mauvais et l'immonde. Il y a un vieux dicton : « Le temps efface toutes les blessures », mais je suis en désaccord. Le temps amoindrit la peine, oui, mais d'après mon vécu, c'est la façon dont on utilise notre temps qui permet – ou non – de vraiment guérir.

En fait, j'irais même jusqu'à suggérer qu'à un certain niveau, on ne peut peut-être pas entièrement guérir – jamais – car ça ne fait en quelque sorte que diminuer l'amour que nous avons pour l'être cher. Être de nouveau heureux est peut-être le plus grand hommage à faire au bien-aimé.

Si vous avez perdu récemment (ou il y a un moment déjà) un être cher, voici cinq façons permettant de guérir un cœur brisé :

### 1. Soyez conscients de vos choix de mécanismes d'adaptation.

Des mécanismes malsains pour éviter la douleur, soit l'alcool, la drogue, la nourriture (trop ou pas assez), le magasinage, les activités sans fin, la dépendance au travail, etc.

Si les mécanismes d'adaptation que vous utilisez ne vous servent plus, faites consciemment des choix plus sains :

- Soyez physiquement plus actif et faites-en une habitude.
- Baladez-vous dans la nature. Marcher dans les bois peut apaiser l'âme comme rien d'autre.
- Songez à vous procurer un animal de compagnie. Mes deux chiens m'ont aidée à traverser les années les plus difficiles. Ils étaient toujours heureux de me voir et leur enthousiasme me faisait sourire. Leur amour était inconditionnel et leurs besoins me forçaient à faire une balade chaque jour.
- Faites du bénévolat. En aidant les autres, on focalise moins sur notre propre tragédie.
- Lisez des livres inspirants et regardez des films stimulants, notamment des comédies.
- Fréquentez des gens qui vous aiment, vous écoutent et vous font sourire.

### 2. Honorez la douleur.

Dès que vous reconnaissez (ou admettez) l'étendue réelle de votre perte et la profondeur sans fonds apparent de votre douleur, vous serez en mesure de guérir. Lorsqu'on nie sa propre vérité, aussi horrible soit-elle, on ne fait que retarder le processus de guérison.

Voici un truc : lorsque la douleur remonte à la surface, ne cherchez pas à l'éviter. ARRÊTEZ-VOUS plutôt et RESSENTEZ la perte, la tristesse, la douleur, la blessure, la colère. Oui, vous allez pleurer... mais non à jamais. Le plus tôt vous laisserez aller vos émotions le mieux.

### 3. Faites part de ce que vous pensez et ressentez.

Parlez à un bon ami ou à un professionnel de ce que vous vivez vraiment. Soyez honnête! Il se pourrait que vous viviez des choses/émotions très étranges (j'en sais quelque chose); et le plus tôt vous les VIVREZ, le mieux. Le truc, cependant, c'est de choisir la personne avec sagesse. Elle doit savoir écouter, être empathique et ne pas porter de jugement. Qui plus est, il ne s'agit pas d'eux. Vous savez que vous avez la bonne personne lorsque vous vous sentez mieux après la conversation qu'avant l'avoir entreprise.

### 4. Trouvez un exutoire positif pour les émotions négatives.

Que vous trouviez une façon de transformer votre douleur en quelque chose de bénéfique pour autrui, d'honorer personnellement la personne ou la chose perdue, ou d'être heureux et d'avoir un but dans la vie, faites ce qu'il faut pour VOUS, quelque chose qui vous fera vivre des moments de joie. Ces moments prendront de l'ampleur. La nature a horreur du vide, alors faites attention à la façon dont vous le remplissez, à vos pensées négatives.

### 5. Fonctionnez un jour à la fois, un pas à la fois!

Donnez-vous la permission de faire des erreurs : vous en ferez à répétition. C'est bien ainsi. Durant mon processus de deuil, j'avais l'impression d'avancer d'un pas et de reculer de deux, mais plus je

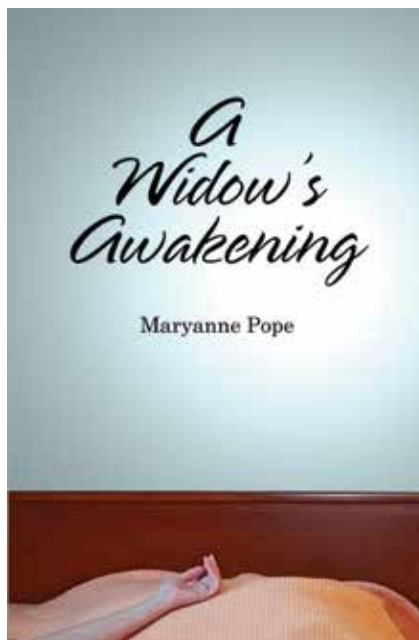
faisais des petits pas en avant, moins je m'en faisais pour ceux faits en arrière. Souvenez-vous : « Il faut seulement avoir le courage de passer d'un moment à un autre. »

– Mignon McLaughlin

Si on a le courage d'aimer vraiment dans cette vie, on sera blessé. Le chagrin, c'est une réponse naturelle, normale et saine à l'angoisse qui permet d'apprendre à vivre sans la personne que nous avons beaucoup aimée. Il est vrai que le chagrin a un rôle très significatif à jouer, mais il faut savoir reconnaître quand il fait obstacle à la guérison.

Maryanne Pope est l'auteur du livre *A Widow's Awakening*, de la pièce *Saviour* et du scénario de *God's Country*. Maryanne est PDG des productions Pink Gazelle et préside le Fonds John Petropoulos Memorial.

Si vous désirez recevoir son blogue hebdomadaire, visitez le [PinkGazelle.com](http://PinkGazelle.com).



#### Le livre

#### A WIDOW'S AWAKENING

montre avec candeur le parcours de Maryanne durant la première année de deuil lorsque son mari policier est mort en service, à la suite d'une chute dans un milieu de travail non sécuritaire. Passionnant, puissant et poignant, ce livre dépeint l'immense difficulté liée à l'acceptation de l'inacceptable tout en apprenant à transformer une perte en changement positif. Plus de 2000 exemplaires vendus. Pour le commander (20 \$ chacun), communiquez avec Fil de Vie..

## Savoir retrouver son chemin

de Karen Lapierre Pitts, directrice Soutien familial



**De tous les sentiments**, la solitude est le plus difficile à vivre après la mort d'un conjoint? Perdre un conjoint est non seulement dévastateur, mais aussi parfois très intense et accablant. « Un deuil normal » n'a pas l'air normal. Alors, comment va-t-on de l'avant quand on perd un proche, notamment un conjoint?

Il y a tellement de variables qui provoquent du chagrin chez une personne.

Après tout, le partenaire est souvent notre meilleur ami, âme sœur, amant, coparent, source de soutien émotionnel et financier. Vivre seul peut s'avérer très compliqué. Bien des choses vont changer, pendant que l'esprit et le corps se démènent pour accepter la perte.

Il peut être utile d'écouter et important d'entendre que ressentir un chagrin profond est en réalité normal. Il n'est pas inhabituel de se sentir déprimé, confus, en colère, et d'avoir de la peine. Cela ne signifie pas en aucun cas que ce qui est normal est facile, aimable et que cela ait du sens. Cela signifie seulement qu'une personne traversant des événements qui changeront sa vie vivra de l'incertitude et de la peur, du désespoir et de la peine.

Si, toutefois, l'anxiété et la dépression persistent durant bon nombre de mois ou d'années, et que la douleur du chagrin est si vive que vous avez l'impression de ne pas pouvoir les surmonter, vous vivez peut-être un deuil compliqué. Cela pourrait devenir malsain et provoquer une sérieuse détresse chez certaines personnes. La solitude et la dé-

pression en période de deuil peuvent mener à une spirale descendante difficile à casser.

Même commencer à guérir d'une perte dévastatrice peut prendre du temps, et lorsqu'on perd un conjoint, ça peut faire particulièrement peur, et s'en sortir devient difficile.

Joindre un groupe de soutien pour le deuil peut aider à composer avec le chagrin.

Recevoir le soutien de collègues, d'amis et de la famille est important notamment au début. Avoir des gens à qui parler ou demander de l'aide peut nous aider.

Se lier avec un Guide familial bénévole à un moment durant le parcours de deuil est aussi une option. Vous venez peut-être de perdre votre conjoint et vous trouvez que c'est difficile à mesure que le temps s'écoule et que les choses changent. Parler à quelqu'un qui est passé par là peut s'avérer très utile. Veuillez me joindre si vous voulez vous lier à un guide familial, et si vous en avez déjà un, souvenez-vous que cette personne est toujours contente lorsque vous l'appellez, même si votre dernier échange remonte à un certain moment.

La résilience est un terme souvent utilisé dans le deuil. Ça semble facile, mais on ne sait pas tous quoi faire lorsqu'une tragédie survient. Je trouve le terme « résilience » un peu déroutant. Dans les faits, la vraie résilience dans le deuil dépend de nos propres ressources intérieures. Savoir les identifier et les renforcer, ça commence quand vous indiquez à votre médecin comment vous vous sentez ou que vous consultez un conseiller professionnel ou un thérapeute.

Souvenez-vous de prendre bien soin de vous. Le chagrin affecte la façon dont vous vous sentez et induit de nombreux effets physiques. Recommencer à faire des choses qu'on aime aide à reprendre un peu d'énergie. Il faut trouver un espace confortable qui est bon pour la guérison. S'ajuster à une vie sans partenaire prend du temps. Offrez-vous ce temps.

## Trois nouveaux membres au **Conseil d'administration**

Cet automne, le conseil d'administration de Fil de Vie accueille trois nouveaux directeurs. Le rôle du conseil est de fixer la direction stratégique de Fil de Vie et de veiller à ce que l'organisation bénéficie de processus et d'une structure pour accomplir sa mission.



### **SEAN ALGER**

Sean est né et a grandi à Prince Rupert, BC, et il vit actuellement à Edmonton, AB, avec sa charmante femme, Jill, et leur fils de quatre ans, Levi. Sean est diplômé de l'Université Simon Fraser (B.A. en gestion des affaires) et il est CPA au Canada et aux États-Unis. Il a rallié le groupe Ledcor en 2008 comme directeur des finances où il a occupé divers postes ses dix dernières années. Sean est actuellement le VPP en santé, sécurité et protection de l'environnement et aux services généraux, ce qui inclut les services d'information, l'approvisionnement stratégique, les aménagements, l'équipement, la qualité et les services partagés. Il s'intéresse à la planification et à la production sécuritaire. Il cherche à collaborer avec une approche cohérente et à obtenir des opérations commerciales à valeur ajoutée. Sean a hâte de partager ce qu'il a appris au travail et dans la vie pour soutenir Fil de Vie dans son parcours visant à prévenir d'autres tragédies par le renforcement de la sécurité au travail.

**Sean dit :** « J'ai hâte de soutenir Fil de Vie dans son parcours d'aide à ceux et celles affectés par des tragédies du travail. Comme Ledcor est impliquée dans des entreprises de construction, de télécommunications, pétrolières et gazières, je prévois partager avec mon organisation les expériences et les leçons apprises à Fil de Vie pour renforcer l'importance de la prévention et de la sécurité au travail.



### **ERIN PITRUZZELLA**

Erin a étudié la psychologie et la littérature anglaise. Elle a travaillé durant 20 ans dans la vente et dans des postes de service en finance. Elle est mère de deux jeunes adultes. En 2009, la famille d'Erin a vécu les retombées d'une tragédie en milieu de travail. Elle est depuis devenue membre de Fil de Vie et conférencière bénévole dans l'organisation.

**Erin dit :** « La première fois que j'ai participé au Forum familial il y a bien des années, après la mort de mon mari en milieu de travail, j'ai senti que j'avais finalement trouvé ma 'demeure'. Ma famille a toujours été au cœur de ce que je fais dans la vie. Que ce soit ma famille immédiate, ma famille professionnelle ou ma famille à Fil de Vie, je me passionne pour leur protection. J'ai eu l'occasion d'en rencontrer d'autres et d'entendre leur récit tragique et leur perte. Chacun, selon moi, a le droit de savoir qu'il n'est pas seul, et que ces accidents et blessures sont inacceptables dans notre société. Lorsqu'on m'a approchée pour occuper le poste de directrice, je n'ai pas hésité. Je voulais faire une différence et faire partie de la solution pour les voix maintenant silencieuses. Je vais travailler avec diligence pour motiver nos membres et faire une différence. Travailler avec le conseil d'administration me permettra d'utiliser mes talents en communication, en service à la clientèle, en finance, en plus de développer de nouvelles compétences. J'ai hâte de travailler avec le groupe diversifié que constituent les membres familiaux, les professionnels et le personnel dévoué de Fil de Vie, pour amener le changement positif requis dans nos communautés.





### TRACEY MINO

Tracey est né et a grandi dans le sud-ouest de l'Ontario, sur le bord du Lac Huron. Elle a étudié la comptabilité au collège et obtenu par la suite des certificats en réflexologie et massothérapie. En 2006, Tracy a subi une blessure qui lui a laissé un handicap permanent à l'épaule. Elle vit à Woodstock avec son mari, John, et leur fils Daniel. Tracey aime la danse, le yoga et les voyages. En 2010, sa famille a vécu une tragédie du travail. Tracey est maintenant bénévole au sein de Fil de Vie et Guide familial bénévole, ainsi que membre du bureau des conférenciers.

**Tracey dit :** « J'ai été à même de constater à quel point l'aide et le soutien donnés par Fil de Vie à ma famille et à d'autres que j'ai rencontrés au sein de Fil de Vie sont extraordinaires. Je suis devenue bénévole à Fil de Vie pour répandre le message de la prévention et de l'importance de la sécurité en tout premier lieu. J'espère qu'en devenant directrice je pourrai contribuer davantage à communiquer le message sur une plus grande échelle. »

## Coin des bénévoles : **tout est là !**

*« Mais où ai-je bien pu mettre le formulaire de dépenses vierge? Étais-je censé soumettre mes heures de bénévolat? »*

Si ce commentaire vous semble familier, nous pouvons vous aider. Le site Web de Fil de Vie comporte une section où les bénévoles trouveront toute l'information, les formulaires et documents requis. Le coin du bénévolat inclut des liens menant à votre formulaire de dépenses et à celui destiné aux heures de bénévolat. Ils sont tous les deux très importants pour connaître l'étendue du travail de nos bénévoles pour l'organisation.

Si vous avez des suggestions sur l'information qui pourrait être rendue disponible dans le coin des bénévoles, contactez-nous!

## Vous avez besoin de bottes de travail? **Choisissez Mark's**

Si vous recherchez des chaussures antidérapantes, n'hésitez pas à voir ce qu'offre Mark's. Ce grand détaillant canadien remettra une partie des profits des ventes de la collection de bottes de travail Tarantula.

**Recherchez le logo sur l'étiquette. Une partie de votre achat sera versé à Fil de Vie**

Smart  
Clothes.  
Everyday  
Living.

**Mark's**



## Quatre personnes affectées par une tragédie du travail **reçoivent une bourse d'étude**



**Board of Canadian Registered  
Safety Professionals**

**Conseil Canadien Des Professionnels  
En Sécurité Agréés**



Quatre familles reçoivent un coup de pouce dans leur parcours de guérison et de succès, grâce aux bourses d'études de Fil de Vie et du Conseil canadiens des professionnels en sécurité agréés (CCPSA). Les bourses ont été remises à quatre personnes affectées par une tragédie du travail, qui pourront faire des études postsecondaires à l'automne.

On entend par une tragédie du travail un décès, une blessure altérant la vie ou une maladie professionnelle, qui affecte la famille au niveau émotionnel, économique et d'autres façons. Il s'agit de la toute première remise de bourses pour soutenir un membre familial dans le cadre de ses études.

Cette bourse d'études nationale reconnaît la réussite scolaire, l'implication dans la communauté, et le besoin.

Monica Szabo, présidente, CCPSA dit : « Le BCRSP est honoré de faire équipe avec Fil de Vie et de contribuer à cette bourse. C'est une excellente occasion pour notre organisation de soutenir les gens qui ont été affectés par une tragédie du travail et qui veulent continuer à étudier.

### Les récipiendaires de cette année sont :

- Dion Durant, Nouvelle-Écosse
- Stacy Gaylord, Saskatchewan
- Haley Harroun, Alberta
- Brodie Bergman, Île-du-Prince-Édouard (reporté)

« Il y a eu beaucoup de demandes très solides et rendre une décision n'a pas été facile », précise Shirley Hickman, directrice principale de Fil de Vie. « Nous espérons que ces bourses permettront de faciliter le parcours de ces quatre personnes qui essaient de composer avec les effets d'une tragédie et de se tailler une place dans la société.

Ces bourses seront remises annuellement. Il sera possible d'en faire la demande tôt en 2020. Le Conseil canadien des professionnels en sécurité agréés (autrefois l'Association canadienne des professionnels en sécurité) est une association à but non lucratif, d'intérêt public, dont les membres certifiés veillent aux principes de santé et sécurité comme professionnels au Canada. Le Conseil canadien des professionnels en sécurité agréés fixe les normes de certification pour les professionnels en santé et sécurité.

# Un pas pour la vie : Quel est votre **POURQUOI**?

Les petits demandent tout le temps « **POURQUOI** »: **POURQUOI** le ciel est bleu? **POURQUOI** grand-maman a la peau ridée? **POURQUOI** les gens sont-ils malades? En vieillissant, les « **POURQUOI** » nous semblent moins importants, mais ils sommeillent en nous. Nos « **POURQUOI** » nous motivent et nous font agir.



Un pas pour la vie – marcher pour des familles vivant une tragédie du travail met en action bien des « pourquoi ». Certaines personnes s'impliquent à Fil de Vie à la suite d'une tragédie du travail – la mort d'un proche, ses blessures, ou une blessure ou maladie personnelle. D'autres sont motivés par un engagement fait pour la sécurité et le soutien à leur communauté. Beaucoup de gens apprécient la camaraderie de faire partie d'un groupe de bénévoles.

Quelles que soient les raisons qui vous ont amené à un Pas pour la vie, nous vous demanderons d'y songer et si possible de les rendre publiques durant la randonnée Un pas pour la vie 2020. Surveillez nos messages à hashtag #mywhy.



- 25** communautés ont tenu des randonnées au Canada cette année
- 5 500+** de gens ont marché, dont **246** équipes communautaires au Canada
- plus de **770 000 \$** ont été recueillis **270 000 \$+** en partenariat
- MERCI POUR LES FONDS RECUEILLIS GRÂCE À UN PAS POUR LA VIE :**
- 228** nouveaux membres familiaux ont adhéré à Fil de Vie en 2018;
- plus de **200** membres familiaux sont allés au forum familial;
- 2 800** reçoivent une copie de l'infolettre Fil chaque trimestre;
- 8 500** personnes ont entendu les messages de nos conférenciers l'année dernière.

## Activités à venir

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

### Forum familial Prairies

27 au 29 septembre 2019

### Forum familial Central

25 au 27 octobre 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.

## Pour nous joindre

Sans frais : 18885679490

Fax : 15196851104

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

### CONCEPTEUR

Chris Williams

chriswilliams@rogers.com

### COLLABORATEURS INVITÉS

Virginia Campeau

April McCarthy

Maryanne Pope



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 RRO001.

### 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.



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

fil  
DE VIE

## 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) \_\_\_\_\_