



## FAMILLE et guérison

Une famille, ça prend différentes formes. Il y a celle dans laquelle on naît et il y a celle qu'on choisit. À l'approche de l'hiver canadien et du temps des fêtes, il fait bon de se rapprocher de sa famille, qu'elle soit liée par le sang, la communauté ou l'expérience.

### DANS CETTE ÉDITION

#### chroniques

|   |   |
|---|---|
| Une vie bien vécue .....                  | 2 |
| Parcours d'un soignant proche-aidant..... | 4 |

#### rubriques

|   |    |
|---|----|
| <b>SOUTIEN FAMILIAL</b>                               |    |
| Les soignants ont aussi besoin de soins .....         | 6  |
| Repas réconfortants faits maison.....                 | 7  |
| <b>BÉNÉVOLES :</b>                                    |    |
| Comment je prépare mes allocutions .....              | 8  |
| Carolyn Sim .....                                     | 9  |
| <b>PARTENARIATS ET FINANCEMENT</b>                    |    |
| EllisDon : savoir se montrer attentif et engagé ..... | 10 |
| <b>UN PAS POUR LA VIE :</b>                           |    |
| Merci à nos commanditaires! .....                     | 11 |
| Bienvenue dans la famille d'Un pas pour la vie! ..... | 11 |

#### MESSAGE DU PRÉSIDENT

Bill Stunt

« Il est impossible de choisir sa famille », selon le vieil adage, mais lorsque j'assiste aux forums familiaux, ça me rappelle que dans une certaine mesure c'est possible. Bon nombre d'entre nous ont la chance d'avoir des liens familiaux qui soutiennent dans l'amour. Les deux récits de cette édition en sont de parfaits exemples. De

plus, nous avons tous à Fil de Vie une famille dans l'organisation. Nos trois forums familiaux régionaux de 2019 – qui ont affiché « complet » - sont une occasion pour notre famille de se réunir et de nous accueillir les uns les autres. Que vous soyez une personne affectée par une mortalité, une blessure ou une maladie liée au travail, que vous soyez bénévole, commanditaire ou partenaire, vous faites partie de la famille, auprès de nous.

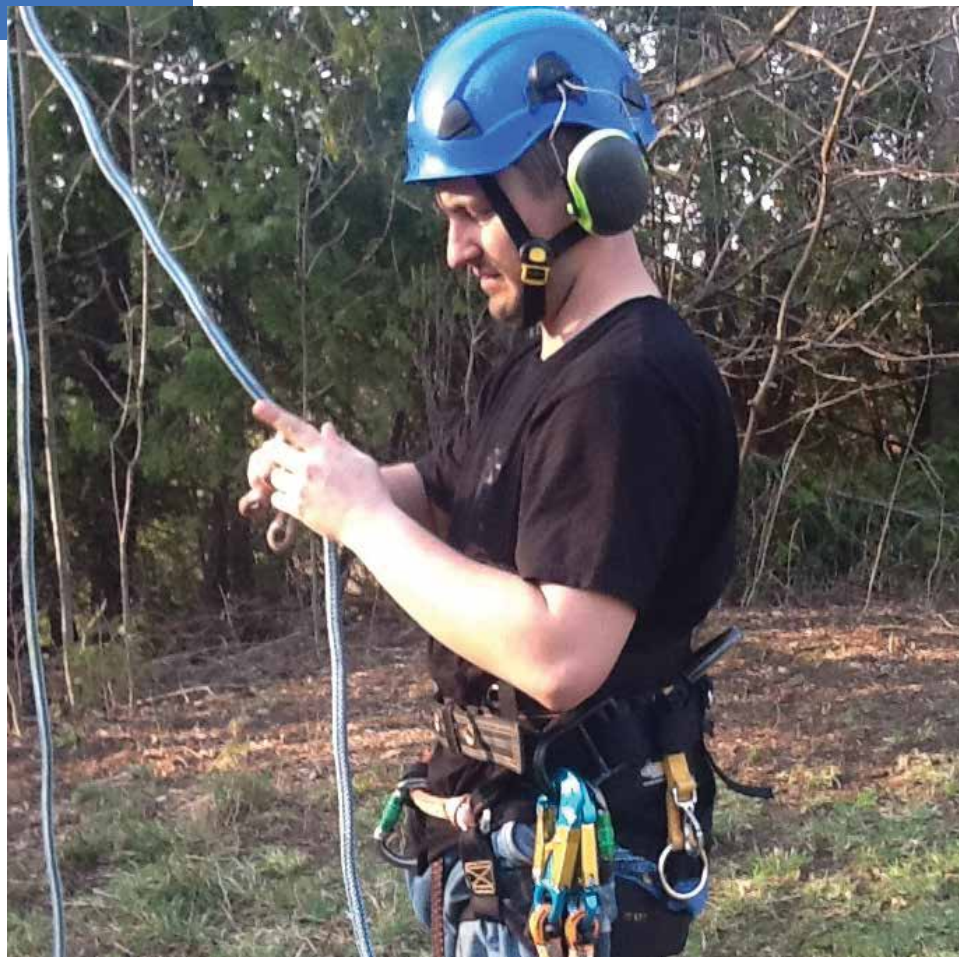


# UNE VIE BIEN VÉCUE (mais tragiquement écourtée)

Adam Andrew Francis Sura

3 mai 1990 - 4 mai 2018

de **Debbie Wickham**



Adam prêt à grimper

**D**ès sa naissance, on éprouvait de la joie à regarder Adam. Son sourire était magnifique et il laissait savoir au monde qu'il était là. Puis est venu le moment d'aller à la garderie et de regarder ensemble des films de Disney. J'entendais sur la banquette arrière sur le chemin du retour une interprétation de Madame Doubtfire : « Je suis une vieille maminie qui danse le hip-hop et le bip-bop à mort, et qui fait du chocolat au lait ». J'étais loin de me douter que le hip-hop serait son style de musique préféré dans la vingtaine!

Il m'a fait une magnifique carte pour l'Action de grâce (en première année, je crois) : un arbre aux branches brunes et robustes, avec des feuilles rouges. Le poème à l'intérieur disait : « L'Action de grâce c'est magnifique, amusant, plein de monde, et j'aime l'Action de grâce presque autant que toi ». Je ne savais pas encore qu'Adam était doué pour les mots, le dessin, et qu'il adorait les arbres (j'y reviendrai plus tard).

Adam s'adonnait à de nombreux sports comme le soccer, le rugby, le baseball, le basketball et le karaté. C'était un super gardien de but dans l'équipe de hockey Rep à Erin, Ontario, là où nous vivions. Il criait

souvent en s'adressant à la foule : « Allô, maman! » et j'étais aux anges! Mais ce qu'il aimait par-dessus tout, c'était la planche à neige et les astuces d'atterrissage. Ses amis disaient qu'il était imbattable au golf. Il aimait aussi le kick-boxing pour se mettre en forme.

Son amour pour la musique a commencé au spectacle de Noël de la garderie lorsqu'il a joué du Billy Ray Cyrus et qu'il a pris le micro en finissant de chanter « Achy Breaky Heart » pour dire : « M'entendez-vous tous? » Cet amour l'a suivi jusqu'à l'école secondaire où il a en compagnie d'amis formé le groupe « Les Sasquatches » et réalisé des chansons comme « Cash flow » (parce qu'il manquait d'argent!). Dans la vingtaine, sur la scène musicale de Guelph, le groupe hip-hop d'Adam, « Skeleton Crew », devenu « Phreaks of Technique » a vite gagné en popularité.

Adam aimait cuisiner, ce qu'il ne tenait pas de moi, mais qui lui a permis d'être cuisinier en chef au Restaurant McCabe's de Guelph. Il a ravi le cœur et l'estomac de beaucoup d'amis.

À la suite de la tempête de glace à l'hiver 2013, un de ses bons amis l'a convaincu de postuler pour faire partie de l'équipe au

sol d'une compagnie de services d'arbres à Campbellville pour enlever les bris d'arbres. Son intérêt pour les arbres n'a fait que croître au fil des ans et Adam a fait une demande au Humber College pour entrer au programme d'arboriculture en janvier 2017. Son patron était très impressionné par ses progrès après avoir terminé le Niveau I du programme et il l'a encouragé à obtenir la certification de l'International Society of Arboriculture (ISA), ce qu'il a fait avec succès. Il a donc obtenu sa certification comme arboriculteur.

Comme si ce n'était pas assez, Adam a obtenu une licence d'opérateur au cours du même été et il était prêt à conduire les camions à benne de l'entreprise. Son patron l'a alors promu gérant d'équipe et sa progression a été telle qu'il a insisté auprès de son patron pour qu'il le laisse suivre le Niveau II d'apprenti arboriculteur en janvier 2018. Il m'a dit que le Humber College était la meilleure école pour grimper. Il a reçu son diplôme avec mention en mars 2018 et, sur les 100 étudiants de sa classe, il était le seul arboriculteur certifié. Mais ce n'est pas tout : il a réussi avec succès un cours sur la sécurité en milieu électrique avec des résultats plus élevés que la moyenne,



bien au-delà des attentes de l'instructeur. Son patron a dit de lui qu'il était l'avenir de l'entreprise.

À 28 ans (3 mai 2018), Adam récoltait finalement les fruits de son dur labeur. Il s'apprêtait à déménager dans une belle grande maison à Guelph avec ses bons copains et à célébrer son anniversaire en compagnie d'une amie proche. Rien de cela n'a malheureusement eu lieu. Le vendredi 4 mai 2018, Adam est allé nettoyer des arbres à Milton près des lignes de transport électrique. Un gros arbre est tombé en travers du chemin, bloquant la voie à un autobus scolaire avec un jeune enfant à bord. Selon le conducteur, Adam est entré dans l'autobus et a réconforté l'enfant en lui disant qu'il s'occuperait de l'arbre. Son collègue et lui ont coupé l'arbre, et enlevé les tronçons pour que l'autobus passe. Ils finissaient d'enlever les débris lorsqu'une rafale (110 km/h) a déraciné un gros arbre qui est tombé sur Adam et son collègue. Adam est mort sur le coup et Zach, son collègue, est mort plus tard à l'hôpital.

Un site commémoratif a été érigé pour les deux arboriculteurs ce soir-là et la famille du jeune enfant a mis une affiche sur un tronc, pour les remercier de leurs efforts héroïques. Grâce à Adam et à Zach, leur enfant est revenu sain et sauf à la maison ce jour-là. Le seul réconfort, c'est qu'Adam est mort en faisant un travail qu'il aimait et qu'il a aidé un enfant à retourner chez lui.

La vague d'amour et l'hommage qu'il a reçu de la famille et de la part de tant d'amis proches témoignent de son attitude positive et de sa personnalité attachante. Voici ce qu'ont dit l'un de ses colocataires et ses collègues musiciens du hip-hop en apprenant sa mort : « Ce n'est pas juste. Personne ne mérite de perdre un rayon de soleil comme lui. J'ai perdu de la famille auparavant, mais jamais quelqu'un d'aussi proche, et je n'arrive pas à décrire ce que je ressens. Tu étais toujours le plus gentil dans la pièce, le plus amusant, le plus festif au bar. Je t'aime Adam Sura. Tu me manques déjà plus que je ne peux l'imaginer. Aucun de nous ne sera plus jamais pareil sans toi dans nos vies. Personne n'arrivera à te remplacer, ou à faire ce que tu as fait pour tous ceux que tu as rencontrés. Tu étais le plus vrai de tous. Jamais je ne t'oublierai.

Partout où Adam allait, il semait la joie et le plaisir. Il était toujours attentif aux sentiments d'autrui, faisant toujours en sorte qu'ils se sentent inclus. Son héritage est bien résumé par l'un de ses camarades de classe : « Adam Sura est tellement ancré en moi. Il nous est arrivé récemment de parler de films, de musique ou

simplement de rigoler. C'est très difficile de vivre et de ne pas penser à lui tout le temps. Mais même si j'ai de la peine, me souvenir de lui me rend très heureux, car je sais que je le porte en moi pour toujours. Merci de m'avoir parlé le premier jour en neuvième année; ma vie a changé pour toujours. Je t'aime, mon pote. »

“ Adam aurait été heureux d'aider des étudiants en difficulté, ceux ayant de la difficulté à payer leur frais de scolarité ou leur équipement, pour qu'ils aient autant de succès que lui.

Adam aimait sa famille et parcourait de grandes distances pour se réunir avec elle. Il arrivait, bras ouverts, et rendait chaque occasion vraiment mémorable. Sa vie était bien vécue. Un collègue arboriculteur a mis une vidéo d'Adam sur Facebook. Il était assis à un bureau du Humber College et disait : « Exige le mieux de toi-même. » Il a certainement donné à la vie ses meilleurs efforts. Je ne pourrais être plus fière de lui et reconnaissante d'avoir été sa mère.

Adam aurait été heureux d'aider des étudiants en difficulté, ceux ayant de la difficulté à payer leur frais de scolarité ou leur équipement, pour qu'ils aient autant de succès que lui.

Voici quelques paroles des chansons hip-hop d'Adam (c'est comme des mantras) : « Oublie ce que tu ne peux pas faire, concentre-toi sur ce que tu peux faire. »... « Donne-toi un coup de main et transforme un deux en dix! »

Adam avait utilisé le camion-benne de son entreprise pour installer des lumières de Noël chez une amie, Cindy. Elle a mis sur pied une campagne de financement et a recueilli 12 000 \$ pour offrir annuellement des bourses d'études à la mémoire d'Adam. Le père d'Adam, sa belle-mère et moi avons décidé de remettre les fonds aux étudiants du collège d'arboriculture Humber College, parce que nous savons qu'Adam aurait été très heureux d'aider des étudiants en difficulté, ceux ayant de la difficulté à payer leurs frais de

scolarité ou leur équipement, pour qu'ils aient autant de succès que lui.

Les événements liés à des températures extrêmes comme la tempête de vent du 4 mai 2018, responsable de la mort d'Adam et de son collègue de travail, ainsi qu'un travailleur de la construction dans le Grand Toronto, surviennent à une fréquence alarmante en raison des changements climatiques. Adam suivait les protocoles de sécurité consciencieusement au travail et ne coupait pas les coins ronds. Le ministère du Travail de l'Ontario n'a trouvé aucune faute chez l'employeur d'Adam, car aucune procédure n'aurait pu éviter son décès et celui de son collègue. Selon Catastrophe Indices et Quantification inc., les assurances-dommages pour cette tempête de vent qui a affecté l'Ontario et une partie du Québec se sont élevées à 410 M\$, dont 380 M\$ seulement en Ontario. Et ce chiffre ne couvre pas les coûts pour les gouvernements et les payeurs de taxes. Cela a été l'événement le plus coûteux enregistré par les assurances depuis les inondations de 2013 à Toronto, qui a causé près de 1 milliard \$ de dommages. La plus grande perte dans cette terrible tempête de vent a été celle de trois vies précieuses, de mon fils Adam, qui avait travaillé si fort pour réaliser ses objectifs de vie, sans avoir droit au succès auquel il avait droit.

Je suis très reconnaissante à Fil de Vie pour l'année qui vient de s'écouler. Mon guide familial bénévole, Johanne, m'a soutenue de manière exceptionnelle de bien des façons. Je sais qu'elle comprend ce que je ressens et ce que je traverse, car elle a aussi perdu un fils suite à un accident du travail. J'ai eu la chance l'année dernière d'assister au forum familial et j'en suis revenue inspirée et unie à d'autres parents dans la même situation. C'est toujours avec hâte que j'attends l'arrivée de l'Infolettre Fil de Vie.



Adam et sa mère

# PARCOURS D'UN SOIGNANT

Savoir partager  
les défis et les  
joies après la  
guérison de  
sévères brûlures.

de June Easter

« Est-il mort ou vivant? »  
“Vivant.”

**S**ix mots simples. Six mots ayant le pouvoir d'affecter la vie de Vance et d'autres personnes.

Cette question et sa réponse maintiennent l'espoir de survie. Je savais que Vance dans ce cas avait besoin de toutes les ressources disponibles pour avoir un avenir. J'ai dit aux amis de Vance : « Qu'est-ce qu'on attend? » Ils m'ont amenée à la maison jusqu'à Vance. Quelques instants après, les ambulanciers nous amenaient lui et moi à l'Hôpital Prince County. Je savais qu'il serait transféré ailleurs et quand l'urgentologue m'a demandée, j'ai répondu : « Halifax. J'ai de la famille là-bas. »

Je savais que la convalescence serait longue, mais je ne savais pas combien de temps elle prendrait et l'état des blessures. Je savais qu'il y avait une unité des grands brûlés à Halifax liée à l'École de médecine de l'Université Dalhousie. On y trouverait des spécialistes de haut rang, un savoir supérieur et beaucoup de ressources. Je n'ai jamais regretté cette décision.

Vance avait décidé de faire des travaux à l'atelier de soudure. Au moment où il se penchait pour couper un fil d'acier, une pièce s'est envolée au-dessus de son épaule et a atterri sur les tuyaux de coupe derrière lui. Les soudeurs laissent ces tuyaux et les réservoirs derrière eux par mesure de sécurité. Cette pièce a traversé le tuyau comme si un chalumeau était sorti du tuyau. Il y a eu une explosion, le tuyau a atterri sur le devant des jambes de Vance et sur son abdomen. Vance est



June et Vance maintenant

allé immédiatement fermer les réservoirs, s'asperger d'eau et a couru vers le tuyau d'arrosage. Notre fille Jewel, entendant du bruit, a regardé par la porte-fenêtre et a vu son père courir vers le tuyau. Elle a appelé le 911, donné les faits et est allée aider son père. Elle a commencé à l'asperger d'eau. D'autres membres de la famille et des amis sont arrivés. Ils ont retiré Vance du patio, l'ont enroulé dans le parasol du patio pour éteindre les flammes pendant que Jewel continuait d'arroser.

J'ai accepté d'être la principale soignante de Vance et son porte-parole. Durée envisagée : cinq ans. J'avais les aptitudes requises et l'expérience pour le faire. Ce serait un jour à la fois, sans se soucier d'hier ou de demain. Je me concentrais sur le jour, l'heure, la minute du temps présent. La route serait longue. C'est un rôle qui demande qu'on s'investisse complètement, mais il me fallait fixer des limites. Question de survie. L'échec n'était pas une option.

Halifax est à quatre heures de route de la maison. Il y avait du brouillard le soir de l'accident. Pendant que je conduisais, mon frère qui était au Queen Elizabeth Health Science Centre nous tenait informés. Il avait rencontré le spécialiste des brûlures, lequel attendait Vance. Nous arriverions peu après

l'ambulance de Vance. Le médecin a demandé des détails. En apprenant que notre fille l'avait aspergé d'eau fraîche propre, il a dit : « Elle lui a sauvé la vie; il a de la chance. » L'attente a débuté. Il était minuit; le temps avait fui. J'ai entendu qu'il passerait la nuit et, plus tard, le jour. J'ai enfin entendu qu'il allait vivre. » On ne savait rien encore sur sa qualité de vie.

Ma fille et ma mère sont restées avec moi les premiers jours. Je dormais lorsque je pouvais, car j'avais décidé de m'investir. Vance est resté aux soins intensifs les premiers jours. Il a été dans un coma induit, jusqu'à ce que son état soit stable, moment où il a été transféré à l'unité des grands brûlés. Durant ce temps, j'ai rencontré les membres de l'équipe médicale de Vance. Ils provenaient de diverses disciplines et s'occuperaient de lui durant son séjour à QE II. On m'a appris par la suite que l'équipe me surveillait. Ils ont vu que je pouvais m'occuper de n'importe quoi. Ils étaient prêts à m'enseigner ce dont je devrais prendre soin une fois que Vance serait sorti de l'hôpital. J'étais prête.

Une nouvelle routine s'installait. J'étais à l'hôpital le matin pour la visite de routine du médecin de Vance. L'infirmière me faisait un suivi après mon départ de l'hôpital. Le jour je parlais avec Vance, lui tenais la main, lui lavais le visage, lui crémais les mains et les pieds. Je lisais lorsqu'il dormait. J'ai progressivement

commencé à jouer un rôle plus actif : exercices de physiothérapie le week-end, soin des ongles et autres responsabilités. Un jour on m'a dit de retourner à PEI, mais de revenir le lendemain. La condition de Vance s'était améliorée au point que je pouvais partir.

Ce rôle de soignant principal et de porte-parole que j'ai accepté n'est pas fait pour tous. L'ampleur des blessures est un facteur à considérer. Je suis en bonne santé et physiquement en forme. J'avais un système de soutien. Mes expériences, mon éducation et mon travail m'avaient permis de développer de fortes aptitudes. Je savais qu'il fallait que je fasse attention à moi pour être là pour Vance sur le long terme. Voici certains de ces points :

**Joueur d'équipe :** le rétablissement de Vance dépendait de la nécessité pour toutes les personnes impliquées dans ses soins de faire part d'un savoir pouvant avoir un impact décisionnel. À l'hôpital, les notes étaient entrées à son dossier médical. À la maison, on les entrait dans un journal. Vance a eu trois épisodes cardiaques. Ses soignants l'ont vu pâlir; son visage était bleu. La documentation a permis au médecin de famille de référer Vance à son cardiologue à Halifax.

À l'hôpital, Vance a reçu les soins de bien des infirmières. Il aimait converser avec chacune et, par conséquent, jamais il ne s'ennuyait. Nous avons favorisé les soins à domicile pour lui affecter plus d'un soignant.

J'étais une joueuse d'équipe à l'hôpital. Je pouvais surveiller Vance lorsqu'une infirmière devait s'occuper d'une autre tâche. Je savais où aller lorsque Vance avait besoin d'aide. Si le médecin de Vance devait quitter Halifax, j'étais à Halifax. Si Vance vivait une crise, l'un de nous était en ville.

**Se souvenir qu'on est maman :** j'ai deux enfants qui sont grands, mais on a besoin de passer du temps ensemble. En temps de crise, c'est important. Aller faire l'épicerie, cuisiner ensemble, regarder un film, aller à l'église ou à un événement sportif, c'est rassurant pour un parent et un enfant. Ça fait partie d'une vie normale. L'amour d'une mère est constant. Elle se doit d'évaluer comment vont ses enfants. J'ai eu la chance que des amis veillent à ce que nos enfants ne manquent de rien.

**Se donner du temps à soi :** le soignant doit prendre soin de lui-même. Chaque fois que je retournais à PEI, je savais que j'aurais au moins huit heures bien à moi dans l'auto. Je pouvais baisser la fenêtre, respirer l'air des montagnes de Nouvelle-Écosse et l'air salin en traversant le pont de la Confédération. Il m'arrivait d'écouter les nouvelles, de la musique country ou des tubes des années 70 et 80. À l'été, il y avait les fameux sundays

au fudge chaud de PEI. Si j'étais à la maison le dimanche, je me joignais à la chorale ou j'allais manger avec maman.

**Prendre soin de soi :** j'allais à la patinoire lorsque j'étais à la maison. Une amie m'a parlé et m'a dit d'aller magasiner, d'acheter un nouveau manteau. « T'as l'air atroce. » C'est ce que j'ai fait. À la visite suivante, elle était contente. « June, t'avais l'air malade. » Tu es assez déprimée comme cela; pas besoin de l'être plus en te regardant dans le miroir. »

Si vous voyagez, prenez bien soin de votre véhicule pour votre propre sécurité. Indiquez à quelqu'un quand vous arriverez à destination. Vous ne voulez pas que votre famille ou vos amis s'inquiètent à votre sujet.

**Se montrer ferme :** quand vous dites « NON », c'est « NON ». À Noël 2011, mes achats n'étaient pas terminés. Vance devait avoir une opération. Le médecin savait que je ne serais pas loin de l'hôpital en cas de problème. J'attendais de payer à la caisse lorsque le téléphone a sonné. J'ai répondu et on m'a dit que Vance avait refusé l'opération. Quand pouvais-je être de retour à l'hôpital? Dix minutes plus tard, j'entrais en trombe aux soins intensifs. L'infirmière m'a dit d'y aller doucement avec lui. J'ai claqué la porte. « Qu'est-ce que ça veut dire, Vance? ». Il m'a dit vouloir rentrer à la maison. C'est la première fois qu'il comprenait les faits : il avait besoin de l'opération. Il avait une IV, un tube pour le nourrir, des moniteurs, certaines parties du corps étaient sans peau. Il ne pouvait ni marcher ni sortir du lit. S'il sortait de la pièce, c'était l'infection assurée. Il avait besoin de greffes de peau. Je n'aurais pas pu le ramener, même si j'avais voulu. Le médecin est venu et Vance lui a dit que j'avais dit des choses terribles. Le médecin a répondu que je lui avais dit la vérité. Vance a été opéré.

J'ai aussi dit non à d'autres occasions. Le médecin chargé de la réhabilitation à l'hôpital Queen Elizabeth de Charlottetown de PEI insistait pour que j'achète une camionnette. J'ai refusé. Je ne voulais pas conduire une camionnette. On a vu que Vance pourrait entrer dans un Dodge Ram et plus tard dans un Dodge Dakota. La Commission des accidents du travail prévoyait installer un monte-charge au plafond au-dessus de notre lit, acheter un lit d'hôpital, agrandir la salle de bain en empiétant sur une autre chambre. Non. J'ai argué qu'on attendrait le retour de Vance à la maison pour déterminer exactement les rénovations nécessaires, qui se sont en fait révélées superflues. En fait, ne rien faire était mieux, car Vance était légalement aveugle et connaissait la disposition des lieux.

**Avoir des groupes de soutien :** À Halifax, j'ai rencontré des membres de la

*Canadian Burn Survivors Association*. Ils m'ont partagé leur récit. Je savais que je n'étais pas seule. Vance s'est par la suite impliqué dans ce groupe. Il y a rencontré des personnes qui connaissaient comme lui le processus de réhabilitation. Ils savent identifier les problèmes médicaux, physiques et émotionnels d'un brûlé.

Le deuxième groupe de soutien, que la Commission des accidents du travail de PEI nous a été présenté, est Fil de Vie. Vance souffre des répercussions d'une blessure subie au travail et altérant sa vie. Il a trouvé dans ce groupe d'autres hommes cherchant de nouveaux intérêts.

Le temps a filé depuis le 24 septembre 2011. Notre famille a passé 51 semaines à QEII, six mois au centre de réhabilitation Queen Elizabeth de Charlottetown (PEI) et bien des admissions à l'hôpital liées à ses brûlures. Tout cela et un horaire de physiothérapie à vie. Vance doit continuellement se fixer de nouveaux objectifs. Plus du tout de soins à long terme, de fauteuil roulant, de rampes. Il a réappris à marcher, à jogger et à faire de la raquette. Il a accepté d'accompagner notre fille à l'autel et à danser une valse avec elle, chose inattendue. Il a tenu notre premier petit-enfant pour la première fois et planifie dans l'avenir de lui apprendre à lancer un ballon de football.

Je suis reconnaissante pour ces huit ans, pour avoir vu Vance se rétablir, être confiant et se fixer de nouveaux objectifs. Il garde une attitude positive et déterminée, ce qui a joué un rôle important dans son rétablissement. Je vois la joie dans ses yeux lorsqu'il arrive à recouvrer une aptitude ou à en gagner une nouvelle. La famille et les amis nous ont soutenus dans ce parcours. Que Dieu vous bénisse tous.



Vance continue de se fixer de nouveaux objectifs et de relever des défis.





de **Caregivers Alberta** ([www.caregiversalberta.ca](http://www.caregiversalberta.ca))

## Les soignants ont aussi besoin de soins.

Les soignants jouent un rôle essentiel dans notre société. Il y a plus de 8 millions de soignants de type proches aidants au Canada, dont plus d'un adulte sur quatre. Pour remplacer tous les soins qu'ils offrent, cela coûterait 66\$ milliards par an.

### Offrir des soins, c'est demandant. Bien des soignants en vivent les conséquences négatives.

- Des niveaux plus élevés de stress, d'anxiété et de dépression.
- Un risque plus élevé d'épuisement.
- De dures émotions comme le chagrin, la colère, la frustration et la culpabilité.
- Une mauvaise santé physique et le manque de sommeil.
- Des petites dépenses ici et là.
- Des impacts sur le travail (absentéisme, nombre d'heures réduit, retrait du marché du travail).
- Difficulté à trouver des ressources ou à obtenir le soutien nécessaire.
- Relations familiales tendues

Notre société a besoin de soignants. La population est vieillissante, les personnes malades ou handicapées vivent plus longtemps. Plus les besoins augmentent, plus les soignants sont appelés à « boucher les trous ». Ils ont toutefois besoin de soutien et d'une reconnaissance gouvernementale, du système et de la communauté.

### Liste pour le mieux-être du soignant

Voici une liste de suggestions pour améliorer votre mieux-être. Commencez par un seul point avant d'en rajouter d'autres. Choisissez celui qui vous sera le plus bénéfique et souvenez-vous : si vous n'atteignez pas votre objectif, inutile de ressentir de la culpabilité. Efforcez-vous d'y arriver de votre mieux.

- Je fais de l'exercice au moins deux fois par semaine.
- J'ai au moins 7 à 9 heures de sommeil par nuit.
- Je parle ou je visite jusqu'à trois amis ou connaissances par semaine.
- Je visite mon médecin et mon dentiste annuellement.
- Je mange trois repas équilibrés quotidiennement, ou de 4 à 5 petits repas nutritifs chaque jour.
- Mes documents juridiques ou financiers, y compris mon testament, sont en ordre.
- J'ai un passe-temps ou je m'intéresse à quelque chose en particulier.
- Je m'accorde un moment spécial au moins une fois par semaine.
- Je reconnais mes sentiments lorsqu'ils font surface.
- Je me joins à un groupe de soignants, un groupe de soutien, ou je parle au besoin à un ami ou à un conseiller au sujet de mes sentiments.

*Adaptation du livre « Family Caregiver's Network Society, Resource Guide for Family Caregivers » 2006.*

# Repas maison réconfortants

de **Sandra Hickman**, coordonnatrice de la production

Lorsqu'on vit sur la côte ouest, à l'automne il pleut et en novembre arrivent les orages. Et que fait-on lorsqu'on est déprimé et fatigué? Eh bien, dans mon cas, je me rabats sur les repas faits à la maison pour me réconforter. Heureusement, il y a sur Facebook des tas de délicieuses recettes que tout le monde se partage en ce moment.

Ça m'a fait cependant réfléchir au confort que la nourriture peut vraiment apporter. Par curiosité, j'ai cherché sur Google et j'ai obtenu 8 millions de résultats. En premier, la définition : selon Google, la nourriture réconfortante est celle qui console et donne un sentiment de bien-être, notamment lorsque les taux de sucre ou de glucides sont élevés, qu'on associe à l'enfance et aux mets faits maison. La partie sur le taux élevé en sucre et en glucides m'est apparue juste. Pas question de manger de la bouffe faible en gras. Pourquoi le ferais-je?! Où serait le réconfort?

Lorsqu'il est question de mets réconfortants, je sais ce que j'aime, mais j'ai voulu savoir ce qu'aiment mes collègues. Qu'est-ce qui leur fait du bien à l'intérieur lorsqu'il fait mauvais à l'extérieur? La réponse la plus populaire a été des macaronis au fromage maison (un délice!). Heather a eu la gentillesse de nous partager la recette de sa grand-mère (merci beaucoup!) :

## Le « Mac'n'Cheese » de grand-maman

*(recette qui me rappelle toujours ma mamie -Heather)*

### INGREDIENTS

- 3 tasses de macaronis
- 3 tasses de vieux cheddar râpé (*on peut toujours en rajouter comme disait Mamie – « il n'y en a jamais trop! »*)
- 2-3 c. ta. de beurre ou de margarine
- 1/2 tasse de lait
- 1/4 tasse de farine
- 1 boîte de soupe aux champignons (en conserve)

### INSTRUCTIONS

1. Faire cuire les macaronis selon les directives.
2. Dans un chaudron, ajouter le beurre/margarine et faire fondre; ajouter le lait, puis lentement la farine.
3. Lorsque le mélange aura épaissi, ajouter la soupe aux champignons, le fromage et mélanger le tout.
4. Ajouter les macaronis.
5. Répartir du fromage sur le dessus.
6. Faire cuire 45 minutes à 350 degrés.

**=Délicieux!**

**Conseil** : Si vous aimez que le dessus de ce mets soit croustillant, utilisez une feuille à cuisson et répandez-y les macaronis plutôt que d'utiliser un plat allant au four. Ça fonctionne à merveille.

SOUTIEN  
FAMILIAL



**En deuxième place** figure une soupe maison servie avec du pain frais (un autre de mes favoris). Quant au reste des réponses, elles m'ont fait comprendre qu'il fallait que je commence à m'investir plus souvent et sérieusement dans ma cuisine ::

- L'odeur du pain de viande de ma mère dans le four (pas un simple pain de viande) était divine; c'était notre mets favori le dimanche soir. Elle le faisait avec du bœuf et du porc hachés et l'entourait de pommes de terre, qui étaient presque aussi bonnes que le pain de viande avec leur peau croustillante après avoir cuit dans le gras de la viande. Pas très santé, peut-être, mais c'est ça le réconfort, non?

- Du poulet rôti farci, des pommes purée à l'ail et au Boursin avec de la sauce – en vérité, le succès réside dans la farce (à mon avis);

- Le ragoût « hamburg » de maman – c'est comme un pâté chinois, mais à l'envers avec plus de sauce;

- Des nachos! Du restaurant ou faits maison... peu importe. Du poulet, du steak haché, du porc... c'est parfait! Le poulet BBQ et les nachos, c'est ce que je préfère. Miam-miam!

Un ragoût de bœuf avec du pain craquant ou un rôti de bœuf avec des pommes purée et de la sauce, d'autres favoris. Des mets cuisinés lentement qui ont de la saveur. La lasagne et le poulet rôti arrivent aussi presque en tête de liste.

La liste ne saurait être complète sans des croustilles salées et du chocolat. *Vraiment, que demander de mieux qu'une combinaison de salé sucré?*

Ce qui est évident, c'est que tous les mets réconfortants auxquels nous avons songé étaient associés à des souvenirs liés au chez-soi. Je sais que tous les aliments réconfortants que j'aime me ramènent à mon enfance : je me collais contre mon père les vendredis soirs de pizza et cinéma. Je revenais du hockey le dimanche après-midi et je humais l'excellent chili de ma mère. C'est ça l'effet que produisent les mets réconfortants. Ils nous consolent, nous aident à célébrer et à nous souvenir, et ils nous ramènent au besoin à la maison.



# Comment je prépare mes allocutions

de Marj Deyell



Marj Deyell, conférencière bénévole, nous raconte son allocution auprès des étudiants du Fanshawe College.

J'ai entendu dire que la plus grande peur dans la vie, c'est de parler en public. Lorsqu'on nous demande à Fil de Vie de faire une allocution comme conférencier, comment faisons-nous pour rester posés et confiants devant un auditoire?

Je me souviens que les sessions de formation étaient très émotives; c'était épuisant. Écrire au préalable le récit de l'accident du travail de notre famille a ramené à la surface des souvenirs pénibles. Un cheminement thérapeutique? Peut-être. Les conférenciers de Fil de Vie répondraient « oui », je crois.

Lorsqu'on m'a demandé de faire une allocution, j'ai griffonné quelques points clés sur du papier. Puis j'ai tout tapé à l'ordi. Il n'y avait ni bruits ni distractions dans la pièce. Puis j'ai pratiqué, encore et encore!

Il est bon d'être informé à l'avance du lieu de la présentation. Y aura-t-il un lutrin, un micro, une table pour le matériel à distribuer? Qui est l'auditoire? Combien de gens sont attendus? Grâce à Susan et Patti, j'ai tout su d'avance!

Je me souviens très bien de ma première allocution! On attendait un auditoire d'environ 50 étudiants, tous des finalistes d'un concours de vidéo sur la sécurité. On était dans une vieille salle de cinéma au centre-ville de Toronto, mais il n'y avait pas que des étudiants. La salle était bondée! Il y avait aussi des journalistes. Je remercie le ciel pour les lumières vives qui m'ont empêchée de voir l'auditoire au-delà des quelques premières rangées.

Mon objectif lorsque j'ai commencé à faire des allocutions, c'était de rejoindre le plus de jeunes travailleurs possible. J'ai commencé à l'école secondaire du coin, puis j'ai rayonné tout autour.

S'adapter au milieu de la présentation peut parfois s'avérer un défi. J'aime pouvoir circuler dans l'auditoire, quand cela est possible. J'ai un jour fait une allocution dans un espace clos tout en longueur. Les travailleurs du fond ne pouvaient pas voir la présentation. Pouvoir me promener à l'arrière a permis de maintenir leur attention.

Brian, mon mari, était dans l'auditoire lors de l'une de mes premières allocutions là où il travaillait. J'ai détesté ça et lui aussi! Il n'est jamais revenu m'écouter, mais il est mon chauffeur. Ne pas avoir à conduire avant une allocution m'est très utile.

Certains présentateurs utilisent peu de diapositives, mais j'aime en avoir de 20 à 25. Ça me permet de ne pas avoir à me fier à mes notes. Si je déraile, les points clés dans mes notes sont surlignés, particulièrement mon appel à l'action :

## **La sécurité, c'est la responsabilité de tous et ça commence avec VOUS!**

S'il y a un événement médiatique qui s'est produit avant ma présentation, j'essaie de l'utiliser en l'adaptant. Un accident du travail, peut-être? Un problème de santé quelconque? N'importe quoi.

Il est nécessaire de prendre soin de soi, que l'on fasse une allocution, que l'on soit guide bénévole familial ou simplement membre de Fil de Vie. Recevoir un massage, faire un somme, lire un bon livre ou faire quelque chose de relaxant, c'est important.





Carolyn Sim fait part de son expérience comme conférencière bénévole.

## Carolyn Sim : Mon bénévolat, mon legs

de **Lorna Catrambone**

Chaque bénévole a ses propres raisons pour s'impliquer. Pour Carolyn Sim, bénévole à Fil de Vie, ces raisons sont très personnelles.

« Je fais du bénévolat à Fil de Vie pour montrer à mes fils qu'on se souvient de leur père, même s'il est mort », dit-elle. « En parlant de lui, on peut prévenir d'autres tragédies, éviter à d'autres familles de vivre ce qu'on a vécu. J'ai toujours fait du bénévolat et c'est important de le faire pour une cause qui nous tient à cœur. Faire du bénévolat à Fil de Vie m'aide à grandir intérieurement et à guérir. »

Carolyn est un porte-parole indéfectible à Fil de Vie. Elle est guide familial bénévole, membre du bureau des conférenciers et membre du comité organisateur d'Un pas pour la vie à Sarnia. Elle visite des salons professionnels et se rend à des événements, et elle a récemment lancé un groupe de soutien par des pairs dans sa communauté.

Dan, le mari de Carolyn, a subi de graves blessures au cerveau après avoir chuté d'une échelle dans l'ouverture d'un puits. Il est mort deux semaines plus tard.

C'est un cousin qui lui a fait connaître Fil de Vie en 2010. Il lui a parlé de la randonnée Un pas pour la vie. Elle avait reçu de

l'information sur Fil de Vie à la suite du décès de Dan, mais à cette époque elle n'avait pas porté attention à cette information.

Carolyn a participé à Un pas pour la vie et y a rencontré d'autres familles ayant vécu un accident du travail. L'année dernière, elle est allée pour la première fois à un forum familial. « Je savais que je voulais faire partie de Fil de Vie et devenir bénévole. L'hiver suivant j'ai suivi la formation de conférencier et de guide familial bénévole. »

Son souvenir le plus précieux comme bénévole de Fil de Vie remonte à la randonnée Un pas pour la Vie 2018. La conférencière familiale à la randonnée cette année-là était la jeune fille de la famille qu'elle soutenait en tant que guide familial bénévole.

« J'étais tellement fière d'elle », se souvient Carolyn. « C'est le plus jeune membre familial à vouloir parler de son récit à une randonnée Un pas pour la vie. Elle a fait un travail remarquable. »

Carolyn trouve aussi le temps, malgré son horaire très chargé, d'être bénévole pour la Brain Injury Association de Sarnia/Lambton, une autre cause qui la passionne.

*Grâce à son engagement bénévole, Carolyn Sim crée un magnifique legs.*

## EllisDon: savoir se montrer attentif et engagé



L'équipe d'EllisDon à Steps for Life Toronto en 2019

Steve Chaplin, vice-président santé, sécurité et environnement chez EllisDon, a toujours grandement soutenu les organisations qui viennent en aide aux familles et qui forment sur la façon de réduire les accidents du travail. Ayant été lui-même directement impliqué dans un accident du travail, Steve voit la valeur de son partenariat avec Fil de Vie. Nouvellement employé chez EllisDon, Steve a été surpris de voir combien les employés d'EllisDon étaient désireux de s'impliquer.

« Quand on parle de soutien, on voit que les gens chez EllisDon s'impliquent activement – et non passivement [à Fil de Vie] », dit Chaplin. « Je n'ai jamais vu personne amasser de tels montants avant pour une organisation comme Fil de Vie. »

C'est en 2019 que cette entreprise de services de construction et d'entretien a commencé à commanditer au niveau national Un pas pour la vie, la randonnée pour les familles affectées par un accident du travail, après avoir contribué au niveau local. EllisDon est arrivée à vive allure. Les employés ont créé une vidéo pour promouvoir la cause, cherché du financement et marché dans les villes partout au pays. Outre leur commandite nationale, ils ont recueilli 28 700\$ pour aider ceux affectés par des blessures, des maladies et des pertes de vie liées au travail.

À EllisDon, le soutien à Fil de Vie et à Un pas pour la vie vient tant de la base que de la haute direction, dit Chaplin.

Cela reflète la culture d'entreprise sur la sécurité, une philosophie voulant que « les gens retournent chaque soir chez eux sains et saufs. »

Notre façon d'envisager la sécurité continue d'évoluer, mais repose sur l'attention et l'engagement. Notre partenariat avec Fil de Vie va de soi. Chaplin n'avait jamais entendu parler de l'organisation avant d'arriver à EllisDon il y a deux ans. Ce sont les employés impliqués dans la randonnée qui lui ont expliqué en quoi consistait l'organisation.

L'entreprise a confirmé sa commandite nationale en 2020 et nommé un coordonnateur national pour soutenir Un pas pour la vie. Une campagne de sensibilisation interne sera lancée sous peu. Des responsables seront nommés dans l'organisation. Il y aura des affiches, des BBQ et des activités.

« EllisDon est un commanditaire engagé », ajoute Chaplin. « Nous voulons continuer à travailler avec Fil de Vie pour soutenir le travail important que cette organisation fait. »

À l'automne, deux employés d'EllisDon très impliqués dans la randonnée Un pas pour la vie ont été invités à assister à la cérémonie commémorative au forum familial du Centre. Olivia D'Aquila et Claudia Witsotzky ont vu les membres de Fil de Vie allumer les chandelles en l'honneur des êtres chers et de leurs blessures ou maladies. Après, elles ont écrit :

« Ce soir, à la lumière des témoignages des familles ayant perdu un proche, nous voyons pourquoi nous sensibilisons les gens à Fil de Vie. Le partenariat d'EllisDon avec Fil de Vie est important, car dans l'entreprise nous faisons de la sécurité notre priorité. Notre but est que chacun de nos travailleurs retourne sain et sauf à la maison chaque soir. »



## Fier sympathisant de *Fil de Vie*



## Merci, chers commanditaires!

Qu'ont en commun 160 entreprises au Canada? Petites ou grandes, anciennes ou nouvelles, d'une grande ville ou d'un village, quels que soient leurs produits, en 2019 elles ont toutes commandité Un pas pour la vie – la randonnée pour les familles affectées par une tragédie du travail.

Ce sont 160 entreprises et organisations partageant une passion pour la sécurité et se souciant des familles affectées par une tragédie du travail. Beaucoup d'entreprises reviennent année après année, et d'autres rallient les rangs, grâce aux bénévoles qui frappent aux portes pour sécuriser les commandites dans chaque communauté.

Lorsque vous voyez dans la vitrine d'un magasin l'affiche « Fier sympathisant » d'Un pas pour la vie ou que vous reconnaissez le logo commercial de la page de la randonnée de votre communauté, n'hésitez pas à les remercier pour leur appui!

### Voici comment nos sympathisants font une différence :

- 1. Champions communautaires** (commandite de 2000 \$) – Ils impriment une édition de notre infolettre trimestrielle, Fil, la distribue aux membres familiaux, aux sympathisants et aux partenaires gouvernementaux et corporatifs. Fil est le médium par lequel les membres familiaux peuvent partager leurs récits et en apprendre davantage sur le deuil et la guérison, et sur nos programmes et activités.
- 2. Leaders communautaires** (commandite de 1500 \$) – Permet à un membre familial de participer à notre formation de conférenciers. Le message qu'ils livrent est puissant sur la santé et sécurité durant les conférences, les réunions sur la sécurité et dans les écoles, car ils ne connaissent que trop bien les conséquences d'un incident survenu au travail.
- 3. Sympathisants communautaires** (commandite de 1000 \$) – couvre les frais de repas et de logement de deux membres familiaux participant à un forum familial. Nos forums réunissent des personnes affectées par une tragédie du travail pour faciliter leur guérison et leur montrer qu'ils ne sont pas seuls.
- 4. Porte-parole communautaire** (commandite de 500 \$) – permet de louer un lieu et de fournir le matériel à un groupe de soutien communautaire par des pairs. Ces groupes se veulent des lieux où ceux affectés par une tragédie peuvent se lier entre eux et apprendre à vivre avec leur perte.
- 5. Un pas en avant** (commandite de 250 \$) – couvre les frais téléphoniques d'un mois pour que le personnel de Fil de Vie puisse répondre lorsque des familles demandent de l'aide.



## Bon retour dans la famille d'Un pas pour la vie!

### Quatre nouveaux lieux de randonnée en 2020

Organiser la randonnée Un pas pour la vie n'est pas facile – pas besoin de vous faire un dessin! – mais en 2020, quatre randonnées s'ajouteront (ou reviendront) pour un total de 30 randonnées d'un bout à l'autre du pays! Nous saluons l'arrivée de Sydney (NS), de Windsor (ON), de Thunder Bay (ON) et de Vancouver (BC). Rendez-vous sur le site [www.stepsforlife.ca](http://www.stepsforlife.ca) pour obtenir la liste complète des lieux où se tiendront les randonnées

**Les inscriptions débutent en février!**

## Activités à venir

Vous avez besoin de plus d'information et aimeriez vous impliquer? Avisez-nous!

**Guide familial bénévole - niveau avancé** Du 23-26 janvier 2020

**Formation des conférenciers**  
Du 27 février au 1er mars 2020

**RETENEZ LES DATES!**  
**Des détails sur l'inscription vous seront communiqués.**

**Forum familial de l'Atlantique**  
Du 12 au 14 juin 2020

**Forum familial du centre**  
Du 25 au 27 septembre 2020

**Forum familial des prairies**  
Du 23 au 25 octobre 2020

**Formation de guide familial  
bénévole - niveau avancé**  
Du 23 au 26 janvier 2020

**Formation de conférencier**  
Du 27 février au 1er mars 2020

### 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

Marj Deyell  
June Easter



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 RR001.

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