



La randonnée 2020 Ta RAISON Ta FAÇON

En raison de la pandémie du COVID-19, la randonnée **Un pas pour la vie** a pris une dimension toute personnelle. Nous avons partagé nos activités dans les médias sociaux en nous concentrant sur la participation et la sensibilisation, et non sur le financement. C'est un honneur et une joie d'avoir eu autant de participants. Notre marée de t-shirts jaunes a témoigné de notre randonnée en ligne via les messages à #MyWhyMyWay. Vous verrez dans la présente édition un aperçu de l'enthousiasme qu'elle a soulevé.

DANS CETTE ÉDITION chroniques

Un mariage changé en funérailles 2
Retour sur le parcours du deuil 4

rubriques

BÉNÉVOLAT

Anciennes villes, nouveau souffle :
la randonnée est de retour! 6

SOUTIEN FAMILIAL

Juillet, mois du bien-être! 7
Prendre soin de soi : trois
ingrédients fortifiants 8

PARTENARIAT ET FINANCEMENT

De vrais amis à la CSPAAAT (Ontario)..... 9

UN PAS POUR LA VIE :

Ta RAISON 10
Gagnants du Défi des entreprises 10
Ta FAÇON..... 11



MESSAGE DU PRÉSIDENT

Bill Stunt

L'été progresse et, comme vous, j'ai le sentiment que notre monde a changé. On ne parle que de ça! Mais, malheureusement, il y a des choses qui ne changent pas. Les accidents du travail se multiplient à un taux peut-être encore plus élevé en raison des pressions et des défis vécus en milieu de travail. La noirceur et la confusion

que nous connaissons bien à Fil de Vie viennent envahir d'autres familles. Bien des choses ont pris fin en raison de la pandémie, mais notre travail à Fil de Vie continue. Nous utilisons les moyens actuels, et aussi de nouveaux, pour soutenir des familles dont vous lirez les récits dans cette édition. Fil de Vie est là pour toutes les familles dont le parcours de guérison ne fait que commencer.

UN MARIAGE CHANGÉ EN FUNÉRAILLES

« Sean fera
toujours partie
de notre vie. »

par **Cheryl Shock**



Sean et Cheryl

Sean était camionneur. C'était sa passion. Lorsqu'il voyait un véhicule à moteur, il voulait le conduire. Aussitôt après ses études, il a obtenu un permis de classe 1 et il n'a jamais reculé par la suite. Il a entre autres camionné du gravier, de la roche, du bitume, de l'eau et du soufre liquide.

J'ai rencontré Sean en novembre 2009. Nous sommes tout de suite devenus inséparables. Ça peut paraître cliché, mais nous étions des âmes sœurs. Sean était mon meilleur ami et nous étions toujours ensemble. On se parlait au téléphone ou on se textait. On prenait soin de nos motos, de nos traîneaux et de notre équipement de camping, ou on se baladait en auto, et Sean adorait cela. Il disait : « Allons faire un tour! Je prenais nos passeports ne sachant jamais si nous aboutirions en chemin à Kimberly, Kalispell, Whitefish, Cœur d'Alene, ou ailleurs.

En octobre 2010, après dix mois d'aller-retour de huit heures chaque fin de semaine, j'ai quitté le centre de l'Alberta pour emménager plus au sud à Crowsnest Pass. C'était notre petit coin de paradis. Nous avons une jolie maison de rêve située dans l'ombre de Turtle Mountain. Nous passions nos étés à camper, à nous balader à VTT, ou à circuler sur les routes avec nos motocyclettes. L'hiver, nous nous promenions en traîneau dans ces montagnes que nous appelions notre « chez nous ».

Nos fiançailles ont eu lieu en décembre 2011. Sean était tellement excité qu'il n'a pas attendu jusqu'à Noël pour me faire la grande demande. Les fiançailles ont eu lieu de 23 décembre. Nous avions tous deux très hâte de vivre ensemble.

Sean était camionneur. Il devait camionner de la roche à partir de la carrière pour atténuer les inondations suite à l'été précédent. Il n'aurait pas dû travailler sous cet autobus.

En 2012, les préparatifs du mariage et le travail nous ont tenus occupés, mais la maladie d'un membre de la famille nous a forcés à reporter le mariage à 2013. Après avoir passé quatre années ensemble, nous avons décidé que nous convolerions le 3 juillet 2014. Ce serait un BBQ surprise. Les invitations étaient lancées. Tout était prêt, la licence comme la robe.

Le vendredi 6 juin 2014, un mois avant notre mariage, était un jour comme les autres. Sean avait trouvé du travail dans une carrière du coin deux mois plus tôt, et il est allé travailler. On s'est levé tôt, j'ai fait son lunch et son café, et je l'ai accompagné à son camion comme chaque matin. Je lui ai fait un câlin, je l'ai embrassé et je lui ai dit que je l'aimais, et il est parti.

Je travaillais à l'épicerie de la région et nous étions très occupés comme tous les vendredis d'été. Il y avait beaucoup de campeurs et de saisonniers qui faisaient leurs emplettes. En après-midi, j'ai vu les pompiers et une ambulance se diriger à l'ouest de la ville, et j'ai tout de suite pensé qu'il s'agissait d'un accident impliquant un campeur sur l'autoroute 3, ce qui arrivait souvent l'été à Crowsnest Pass. Je suis retournée à la maison après le travail et j'ai attendu que Sean vienne souper.

On a cogné à la porte autour de 18 h 30. C'est un scénario qu'on voit souvent dans les films : deux policiers qui discutent en s'avançant vers la porte pour annoncer de mauvaises nouvelles. Puis, ils annoncent à la famille ce qui s'est passé. Tous sont sous le choc, pleurent et gémissent. En fait, c'est pire que ça dans la vraie vie. Avant d'ouvrir, j'ai pensé que c'était la visite d'un voisin, ce qui n'était pas rare chez nous, mais j'ai vu les policiers. Ils n'ont rien eu à dire. Je savais déjà. J'ignorais simplement la gravité de la

situation.

Les policiers ont demandé à entrer et m'ont dit qu'il y avait eu un accident, et que Sean était mort. C'est tout. Il était mort. Je n'ai ni crié ni hurlé. J'étais plutôt sidérée. Ils m'ont demandé s'il y avait quelqu'un qui pouvait venir habiter chez moi. J'ai répondu « non » et j'ai demandé si je pouvais appeler ma maman... « Bien sûr », m'a répondu l'officier. Il a dû penser que j'avais beaucoup d'aplomb! Mains tremblantes, j'ai réussi à composer le numéro de ma mère, mais lorsqu'elle a décroché, je n'ai pas pu dire un mot. J'ai plutôt remis le combiné à l'officier pour qu'il explique à ma mère ce qui s'était passé.

À 19 h, ce vendredi soir là, ma mère et mon frère ont pris la route et conduit pendant huit heures jusque chez moi. Trois femmes extraordinaires sont restées jusqu'à l'arrivée de ma famille à 3 h.

C'est là que tout a commencé : le questionnement et l'absence de réponses.

Je n'avais aucune idée de ce qui était arrivé à Sean, sauf qu'il avait été impliqué dans un accident du travail. Personne ne pouvait répondre à mes questions. Une enquête était en cours et le médecin légiste ne travaillait pas durant les fins de semaine. Le salon funéraire ne retournait pas mes appels, ni la police ni personne. J'étais laissée à moi-même. J'ai appris d'un ami qu'il n'y avait pas de roche à camionner ce jour-là alors, plutôt que de renvoyer Sean à la maison, on lui avait demandé d'aider un mécanicien à réparer un petit autobus transportant des travailleurs à la mine. Sean était resté coincé sous l'autobus.

Ce que je n'ai pas mentionné jusqu'ici, c'est que Sean souffrait de paralysie cérébrale de naissance. Il boitait et avait un usage limité de sa main droite. Il pouvait tenir des objets, mais les sentait peu dans sa main. Il ne savait pas jusqu'à quel point il agrippait les choses. L'accélérateur sur nos motoneiges était situé à gauche, alors il pouvait gravir les pentes, mais pas plus. En vieillissant, il semble aussi qu'il ait eu une attaque. Il ne pouvait pas s'improviser mécanicien; il en était incapable. Il était camionneur. Il devait camionner de la roche à partir de la carrière pour atténuer les inondations, suite à l'été précédent. Il n'aurait pas dû travailler sous cet autobus. La semaine suivante a été comme tourbillon : amis, familles, questions et plans funéraires. Plutôt que de veiller aux derniers détails du mariage, je planifiais des funérailles. Personne ne devrait avoir à substituer un mariage pour des funérailles. Le service a été célébré au Miner's Club à Hillcrest : tous ont levé un verre et pris un repas à la mémoire de Sean. On pouvait toujours compter sur Sean pour 1)

se présenter à un repas et 2) il avait toujours le temps de prendre une bière avec un copain.

Je ne savais plus quoi faire dans les mois qui ont suivi la mort de Sean. La personne avec laquelle j'avais passé tout mon temps n'était plus là. Je n'avais plus personne à qui parler et à qui raconter mon histoire. J'ai dû attendre des mois (et dans certains cas des années) pour obtenir des rapports ou des réponses sur l'accident. Je me suis souvenue avoir vu une brochure dans la documentation à remplir lorsque quelqu'un décède: on y parlait d'un groupe appelé Fil de Vie.

Je lui ai fait son lunch et son café, et je l'ai accompagné jusqu'au camion comme tous les matins. Je lui ai fait un câlin, je l'ai embrassé et lui ai dit que je l'aimais, puis il est parti.

J'ai cherché Fil de Vie en ligne et j'ai communiqué avec eux via Facebook. J'étais nouvellement veuve et j'avais peur. Je voulais me sentir « normale » comme tout le monde, et soudain ma nouvelle normalité incluait des gens attentifs.

Grâce à Fil de Vie, on m'a jumelé avec une femme extraordinaire, une guide familiale bénévole dont le récit était semblable au mien. J'ai participé à mon premier forum familial quatre mois après la mort de Sean. J'y ai trouvé une communauté de soutien que j'étais loin d'imaginer. Je n'oublierai jamais le premier atelier auquel j'ai assisté. Je ne me souviens ni de l'animatrice, ni du sujet, mais je me souviens de ce qu'elle a dit : « Nous sommes tous ici à ce forum comme membres d'un club auquel nous ne voulions pas appartenir! »

Une semaine après la mort de Sean, l'entreprise a déclaré faillite. Ils ont fermé l'atelier et sont partis vivre ailleurs occuper d'autres emplois. Ont-ils même pensé à Sean? Je me demande s'ils font comme moi de l'insomnie en pensant à lui.

Le 20 avril 2016, près de deux ans après son décès, l'enquête de la Santé et sécurité au travail s'est terminée. Des poursuites

judiciaires ont été intentées contre l'entreprise. Je suis allée trois fois à la cour et personne de l'entreprise n'est venu. Les poursuites ont été retirées le 25 octobre 2016, car on ne pouvait poursuivre l'entreprise puisqu'elle avait déclaré faillite.

J'ai été déçue, anéantie. Lorsqu'on perd un être cher, on cherche quelqu'un à blâmer. Je m'en voulais déjà d'avoir laissé Sean travailler sur un site où il y avait des problèmes de sécurité. Quelques semaines avant sa mort, le camion d'un employé avait reculé sur une pièce de machinerie. Je dois vivre au quotidien avec ce blâme. Je blâme Sean d'avoir essayé de faire un travail pour lequel il n'était pas qualifié, et je le lui ai répété maintes fois dans ma tête depuis.

À Noël 2016, j'ai reçu le rapport officiel de Santé et sécurité au travail. Lorsque j'ai lu ce rapport sur l'accident de Sean plus de deux ans après sa mort, j'ai été troublée, mais j'ai aussi eu des réponses. C'était un document de 11 pages dont la lecture, outre celle du rapport du médecin légiste, m'a le plus affectée dans ma vie. Ce processus qui a duré de juin 2014 à décembre 2016 a été relativement court, mais il m'a semblé prendre une éternité, et je ne saurais décrire avec justesse dans ce court article sa portée émotionnelle et physique.

Le 6 juin 2020 : ça fait six ans que j'ai perdu Sean dans un accident du travail. Est-ce maintenant plus facile? Oui et non. J'honore les journées spéciales qui lui sont dédiées. Je pleure, ce que je ne faisais pas au début. J'avance. J'ai un nouveau mari, ce que je ne croyais pas possible. J'aime mon nouveau mari : il sait honorer la mémoire de Sean. Il y a des photos de Sean dans la maison et nous en parlons régulièrement. Mon mari me soutient dans mon parcours de deuil et comprend que Sean fera toujours partie de notre vie. Je suis une veuve mariée. Il y a assez de place dans mon cœur pour les deux.



Sean aimait faire des balades en auto.

RETOUR SUR LE PARCOURS DU DEUIL

Souvenirs et guérison après 35 années sans réponses

par **Sandy Prong**



Greg Dawes

Ce matin-là, je me suis réveillée avec frayer et me suis élancée aussitôt vers la fenêtre pour regarder au-dehors. Étais-je en retard? En retard, où? Je ne sais plus très bien ce qui m'avait effrayée, mais j'ai vu ma mère sortir de l'allée avec mon frère Greg à ses côtés. J'ai compris qu'il retournait travailler aujourd'hui malgré les pluies torrentielles qui déferlaient depuis maintenant deux jours.

Greg n'est jamais revenu chez nous ce jour-là.

Mon frère, qu'on appelait « Potsie », n'était pas n'importe qui. Sa liberté d'esprit le poussait avec joie à travailler dehors. Il avait porté un habit durant plusieurs années comme gérant d'une joaillerie People's. Il avait obtenu ce travail par mon père et le faisait très bien. C'est que Greg était une personne très sociable. Je me souviens avoir fréquenté un « établissement », où je n'aurais pas dû me trouver vue mon âge, dans lequel j'ai vu mon frère de 11 ans mon aîné débarquer. Il s'est assis seul à une table. En un rien de temps, plusieurs personnes sont allées vers lui. J'ai le sentiment qu'il était fort probablement un

vrai boute-en-train!

Greg aimait la musique et jouer de la guitare électrique. Il avait une très belle voix! C'était un athlète. Tout jeune il avait appris à jouer au hockey et à la crosse, puis au football à l'école secondaire.

en denim. Il avait les cheveux noirs et frisés, une longue moustache, une bedaine, d'où le surnom Potsie, et un sourire chaleureux. C'était un amour d'homme et il cherchait à vivre simplement.

En 1978, après le décès subit de mon père

Comme la différence d'âge entre nous était marquée, j'avais l'impression parfois de ne pas très bien connaître mon frère, mais ce qui me plaisait le plus chez lui, c'est de savoir qu'il était le seul membre de ma famille à m'appeler Sandy, et non pas Sandra.

Comme la différence d'âge entre nous était marquée, j'avais l'impression parfois de ne pas très bien connaître mon frère, mais ce qui me plaisait le plus chez lui, c'est de savoir qu'il était le seul membre de ma famille à m'appeler Sandy, et non pas Sandra. C'était aussi celui qui pouvait dire aisément « je t'aime ».

Greg portait souvent une salopette

mort d'un cancer, mon frère Greg est allé vivre dans l'Ouest avec celle qu'il aimait et leur fille, et il a recommencé à travailler dehors. Il est revenu à la maison après un an. Ma mère et moi étions très heureuses de l'avoir près de nous à nouveau. Il s'est vite trouvé du travail à la communauté urbaine.

À cette époque, Brad, mon autre frère, avait deux filles et Greg jouait tout naturellement à

l'oncle avec elles. Il aimait les enfants et je suis convaincue qu'il aurait été un très bon père pour Shishane, sa fille, même si elle vivait à des milliers de kilomètres à l'autre bout du pays.

Le 29 avril 1980, Greg a perdu la vie au travail à l'âge de 28 ans. C'était au deuxième jour des pluies torrentielles. La veille, je me souviens avoir dit du haut de mes 17 ans qu'il ne devrait pas travailler dans ces conditions! Il était revenu du travail couvert de boue de la tête aux pieds dans sa salopette.

J'ai vu un policier et un pasteur dans la salle de séjour, et j'ai entendu que Greg avait été tué au travail ce jour-là. Je ne pouvais y croire

Le jour de la mort de Greg, je suis revenue de l'école et j'ai vaqué à mes occupations régulières. J'ai mis d'autres vêtements pour aller chercher Greg au dépotoir, pour qu'il me dépose ensuite à l'écurie. Avant de partir, ma mère m'a mentionné que la police le cherchait. Je n'en ai pas vraiment tenu compte, car il s'attirait des ennuis à l'occasion.

Je suis partie, mais intuitivement je savais que quelque chose n'allait pas et je suis revenue à la maison. À mon arrivée, une voiture de police était là et une autre que je n'ai pas reconnue. Je me suis dirigée vers l'entrée. J'ai vu un policier et un pasteur dans la salle de séjour, et j'ai entendu que Greg avait été tué au travail ce jour-là. Je ne pouvais y croire. On avait perdu notre père à peine deux ans plus tôt! Je suis sortie de la maison en courant.

Je me souviens être allée au parc et avoir donné un coup de poing sur un lampadaire. Je suis revenue environ après une demi-heure, au moment où mon frère Brad et sa femme arrivaient. Avec le recul, je m'en veux d'avoir laissé ma mère seule durant cet horrible moment dans sa vie. Cela me hante encore malgré l'attachement que j'ai éprouvé pour elle jusqu'à la fin de sa vie.

Personne ne m'a dit ce qui était arrivé à mon frère ce jour-là, jusqu'à ce que deux amis s'échappent. J'imagine l'horreur que Greg a ressenti quand, repérant le bulldozer, il a pataugé dans 15 cm de boue, a trébuché, tombé et été écrasé par l'engin.

Ce même jour, on a rapporté que le conseil municipal discutait de la gestion du site où mon frère travaillait. Les conseillers ne

s'entendaient pas apparemment sur la nécessité qu'il soit mené par un entrepreneur privé ou du personnel régional. À l'annonce du décès de mon frère, la décision a été prise que l'utilisation d'équipement d'excavation serait donnée en sous-traitance au secteur privé. C'était trop tard pour Greg. Ni personne ni une organisation n'a été tenue responsable de la mort tragique de mon frère à ce que je sache! Et maintenant, 39 ans plus tard, je me demande toujours : pourquoi travaillait-il dans ces conditions? Qui décidait pour ces travailleurs? Le conducteur du bulldozer était-il bien formé? Avait-il reçu une certification? Est-ce que l'employeur de mon frère savait que celui-ci avait les pieds plats?

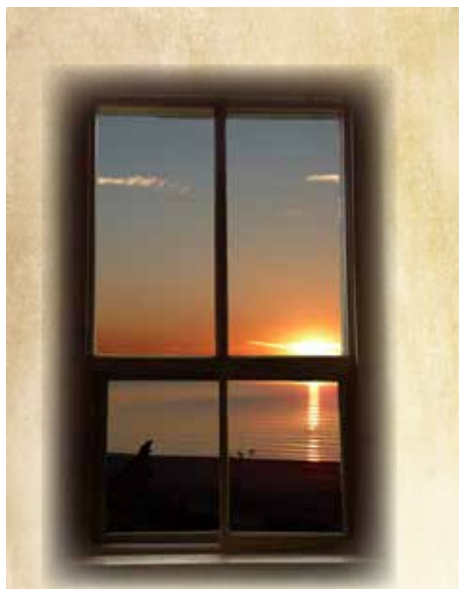
Bon nombre de questions restent sans réponses, car ma mère, mon frère Brad et moi, n'avons jamais réellement réussi à en parler. Il y a eu une audience, mais je ne suis pas certaine d'avoir voulu en connaître les détails. Nous n'avons jamais cherché du soutien ou plaidé notre cause. Je croyais que ma mère devait simplement aller de l'avant, se tenir loin de cette tragédie et ne plus en parler.

Même si la mort de mon frère remonte à

des décennies, le chagrin ne nous a jamais quittés. Je l'ai enfoui dans mon âme durant bien des années pour éviter d'avoir à faire face à la douleur et à la peine. Finalement, après 35 années, j'ai entrepris mon deuil. Lorsque la santé de ma mère a commencé à décliner, j'ai compris que je devais savoir ce qui était arrivé à mon frère, et qu'il me fallait parler pour les deux.

Le 21 janvier 2019, ma mère est décédée. Elle avait 96 ans. Malgré sa vue défaillante et un peu de démence, elle avait du cran. Elle a été agile jusqu'en avril 2018, moment où elle a eu une attaque catastrophique qui l'a laissée paralysée du côté gauche.

Ce voyage dans lequel la vie nous conduit nous apporte des moments de joie, de bonheur et d'amour, mais aussi de douleur, de chagrin et de peine. Mon message pourra sembler difficile à entendre, mais le deuil ne se dissipe pas et peut même s'accroître. Nous allons cependant de l'avant en honorant la mémoire de nos êtres chers pour ne pas les oublier, et durant notre deuil nous pouvons faire ressortir des leçons sur la sécurité et la mise en garde.



La fenêtre

Ton corps est loin du mien,
mais une fenêtre ouverte
relie mon cœur au tien.
Telle la lune, de cette fenêtre
ma missive secrète te rejoint.

par Rumi



Anciennes villes, nouveau souffle : la randonnée est de retour!

En 2020, la randonnée Un pas pour la vie – Marcher pour les victimes de tragédies en milieu de travail était de retour dans quatre villes après quelques années de relâche. Ces villes repartaient à zéro, mais les présidents et coprésidents ont su relever le défi.

Sydney NS

Blaise Macneil :

En mai, pourquoi avez-vous marché?

Mon père a été grièvement blessé il y a quelques années sur un chantier de construction. Cet accident aurait pu lui être fatal, mais il a par chance survécu.

Votre ville a cru bon de refaire la randonnée, pourquoi?

Bien des décès et des blessures altérant la vie ont été recensés dans notre ville. Comme officier en santé et sécurité en Nouvelle-Écosse, j'ai été directement impliqué dans les enquêtes de ces accidents. Je sais à quel point il est important de sensibiliser les gens pour prévenir le même genre d'accidents.

Qu'est-ce que vous retenez de cette expérience?

J'ai compris ce qu'organiser la randonnée Un pas pour la vie implique. Nous avons beaucoup de ressources immédiates dans notre communauté, et de l'aide en grande quantité de la part de Fil de Vie et des villes organisant la randonnée.

Sydney NS

Amanda Ley :

En mai, pourquoi avez-vous marché?

J'étais motivée à l'idée d'aider des familles ayant souffert d'une tragédie en milieu de travail.

Votre ville a cru bon de refaire la randonnée, pourquoi?

Je crois que notre ville avait besoin de la randonnée Un pas pour la vie pour aider à faire connaître l'organisme et pour montrer le soutien qu'il offre aux familles affectées par des accidents du travail.

Qu'est-ce que vous retenez de cette expérience?

J'ai mieux compris ce que l'organisation d'un tel événement implique et la façon dont une communauté peut se regrouper pour soutenir une grande cause comme celle-là.

Thunder Bay ON

Mika Lees :

En mai, pourquoi avez-vous marché?

C'est Heather Bouley qui a donné le coup d'envoi du comité organisateur de la randonnée 2020 à Thunder Bay (voir question suivante). Les professionnels en santé et sécurité sont entre autres tous très liés dans notre ville. On est tissés serrés! Thunder Bay était l'une des trois villes participantes la première année de la tenue de la randonnée, et nous en sommes très fiers!

...Thunder Bay, ON - Mika Lees (suite)

Votre ville a cru bon de refaire la randonnée, pourquoi?

Le fils de Heather s'est blessé au travail, ce qui l'a amenée à agir pour refaire la randonnée ici. Elle connaissait certains professionnels de la santé et sécurité dans la région, et l'un d'eux a communiqué avec moi. On était tous emballés de refaire la randonnée dans notre ville!

Qu'est-ce que vous retenez de cette expérience?

Je me suis faite d'excellents amis au comité de planification et j'ai renoué avec d'autres. J'ai pu promouvoir la randonnée dans bon nombre de syndicats locaux à Thunder Bay, et ça a été une belle journée amusante.

Windsor ON

Lisa Graham :

En mai, pourquoi avez-vous marché?

Parce que beaucoup trop de gens meurent dans l'exercice de leurs fonctions; que cela peut arriver à n'importe qui; que la prévention des blessures et des maladies doit être prioritaire pour chaque travailleur et employeur au Canada.

Votre ville a cru bon de refaire la randonnée, pourquoi?

Nous jugions important d'honorer ceux qui sont morts au travail, ou qui ont été affectés par un accident du travail ou une maladie professionnelle. Nous voulions informer leurs familles et leurs amis des services qui leur sont offerts, améliorer la culture sur la santé et sécurité au travail et l'importance d'avoir des stratégies préventives.

Qu'est-ce que vous retenez de cette expérience?

Même s'il s'agit d'une randonnée nationale, sa présence au niveau local dans notre ville montre notre engagement en matière de santé et sécurité, et de soutien aux familles affligées. Nous pouvons jumeler ces familles avec les partenaires et les services dont ils disposent.

Thunder Bay ON

Heather Bouley :

En mai, pourquoi avez-vous marché?

Mon fils a été blessé lorsqu'un moulin a brusquement reculé et lui a coupé le nez. Par chance, cela a été sa seule blessure.

Votre ville a cru bon de refaire la randonnée, pourquoi?

Nous n'avions pas prévu amasser des fonds avec la randonnée à Thunder Bay, ou sensibiliser sur les travailleurs morts ou blessés, ou aider des familles à se relever.

Qu'est-ce que vous retenez de cette expérience?

Cette expérience m'a fait rencontrer un groupe fantastique : notre comité. J'ai pris plaisir à me faire de nouveaux amis pour une grande cause. Nous espérons refaire la randonnée et accueillir encore plus de gens. Nous avons été très bien soutenus par des syndicats locaux.

Vancouver BC**Danielle Mountjoy :****En mai, pourquoi avez-vous marché?**

Nous avons marché en mai pour honorer des collègues de l'exploration et de l'industrie minière morts dans un accident du travail, et pour apporter notre soutien à leurs familles et à leurs amis.

Votre ville a cru bon de refaire la randonnée, pourquoi?

La ville de Vancouver peut bénéficier de cette randonnée de deux grandes façons : a) c'est la première randonnée dans cette ville et la seule dans la province (il y a déjà eu une randonnée à Burnaby); b) par personne, la C.-B. est la province qui sollicite le moins Fil de Vie, malgré la concentration élevée d'industries à haut risque, comme l'industrie de la construction, l'industrie minière, etc.

Qu'est-ce que vous reprenez de cette expérience?

Partager la coprésidence a été gratifiant pour cette première randonnée, et je suis extrêmement fière que notre comité ait pu aider Fil de Vie à accéder à de nouveaux réseaux et ait pu dépasser son objectif de financement.

Vancouver BC**Rebecca Harris :****En mai, pourquoi avez-vous marché?**

Mon but cette année était de faire connaître cette organisation aux Vancouverois et de les sensibiliser sur la sécurité en milieu de travail.

Votre ville a cru bon de refaire la randonnée, pourquoi?

Fil de Vie est sous-représenté sur la côte ouest, notamment en Colombie-Britannique.

Qu'est-ce que vous reprenez de cette expérience?

Même s'il s'agissait d'une randonnée virtuelle, les discussions sur les tragédies en milieu de travail entre personnes de diverses industries de la ville et de la province ont été significatives, ce qui constitue un grand pas pour une première année et pave la voie pour un plus grand impact l'année prochaine!

SOUTIEN FAMILIAL



Savoir prendre bien soin de soi

Nous savons tous que prendre soin de soi est important, mais c'est un choix individuel parfois difficile à saisir. Il revient à chacun de diminuer son stress, et de prendre soin de son mental et de son physique à sa façon, voilà pourquoi nous avons décrété que juillet serait le « mois du bien-être ».

Nos blogues, nos messages dans les médias sociaux et nos ateliers vous guideront à prendre soin de vous. À commencer par l'article de Barbara Collins à la page suivante. Visitez notre page Fil de Vie sur FB (facebook.com/threadsoflife) ou notre site Web (threadsoflife.ca/news) pour plus d'information.



Prendre soin de soi : trois ingrédients fortifiants

À quand remonte la dernière fois où vous avez ressenti de l'anxiété? En payant vos factures, en écoutant les infos, en essayant de figurer les tenants et les aboutissants de la COVID-19, ou en remplissant la paperasse après la mort d'un proche? Vos battements de cœur s'accroissent, vos mains deviennent moites, vous avez la gorge nouée. Vous ressentez cela si souvent que vous ne l'associez ni au stress, ni au fait que cela met votre santé physique et mentale à risque. Comme les événements et milieux stressants sont en voie de devenir la norme pour la plupart des gens, il nous faut trouver des façons de décompresser pour prendre soin de soi et d'autrui. Le stress accentue les problèmes de santé et l'industrie du bien-être, évaluée à 10 milliards de dollars, entretient le mythe d'aller au spa, de boire du prosecco, d'avoir un pédicure ou d'écouter Netflix sans fin pour être bien. Même si ce n'est pas mauvais, ça n'a rien à voir avec prendre soin de soi. Que signifie alors prendre soin de soi? Prendre soin de soi, c'est savoir pratiquer des activités fortifiantes. C'est avoir des routines quotidiennes, sortes d'antidotes pour réduire le stress émotif et physique. Et ça ressemble à quoi au juste?

Du point de vue de la santé mentale, trois facteurs importants contribuent à développer au quotidien des routines de bien-être. Ces routines impliquent de rester immobile en silence, de bouger durant 10 minutes et de passer du temps dans la nature.

Chaque jour nous sommes bombardés par les infos à la télé, le trafic, les cris d'enfants, mais la voix la plus forte est celle qui dans notre tête nous crie des pensées négatives. **Prendre le temps de s'asseoir confortablement en silence chaque jour, pendant cinq minutes, permet d'accéder à cette voix intérieure.** Accroître notre conscience nous permet de choisir nos pensées et d'en laisser aller certaines. On peut ainsi ajuster le volume de notre voix intérieure. Essayez de mettre de côté votre liste de tâches durant cinq minutes, trouvez un endroit paisible et confortable, et accueillez le silence.

Une routine de bien-être fortifiante, c'est aussi bouger au quotidien. Accordez-vous chaque jour 10 minutes pour marcher,

danser, faire du yoga, nager ou faire de la bicyclette. Vous développerez des endorphines qui vous aideront à mieux dormir et réduiront votre niveau de stress. Agrémentez votre routine en faisant ces activités en famille, en dansant dans votre cuisine sur votre musique préférée.

Passer du temps dans la nature, c'est tout aussi fortifiant. Passer du temps dans la nature, c'est tout aussi fortifiant. Tout comme nos vies, la nature est un milieu qui change. Des recherches en psychologie environnementale indiquent que le temps passé dans la nature améliore l'humeur et les fonctions cognitives, et réduit le stress. Le simple fait d'aller dehors et de se plonger dans la nature contribue à l'amélioration de la qualité de vie et à la réduction de notre niveau de stress.

Ce que je préfère pour inclure ces trois routines de bien-être, c'est utiliser ma caméra. S'il s'agit de la caméra de mon téléphone, je coupe le son pour éviter d'entendre les bips, et je vais marcher dans un sentier ou sur le trottoir. Prendre soin de moi à travers l'œil d'une caméra me force à m'arrêter et à rester immobile, en silence, et à porter attention à ce qui m'entoure. Je choisis le lieu où je porterai mon attention. Je photographie une plante, un lever de soleil, des bourgeons, des rues vides ou des détails architecturaux qu'autrement j'escamoterais. J'imprime mes photos préférées et je fais un collage de ce paysage changeant. Vous constaterez peut-être que plus vous mettez en pratique des activités de bien-être, plus les images seront détaillées, et un type d'intérêts pourrait faire surface lorsque vous consignez votre travail.

Par exemple, lorsque vous fonctionnez sur le pilote automatique, il se pourrait que rien n'attire votre attention comparativement aux jours où vous vous donnez la permission d'accueillir ces cinq minutes de silence. Prendre soin de soi, ce n'est pas prendre la meilleure photo pour la diffuser sur Instagram, c'est être là pour vous chaque jour. Qu'est-ce que feriez si vous étiez capable d'être présent pour vous chaque jour?

Barbara Collins est psychologue accréditée et art-thérapeute dans la région de Guelph en Ontario. www.drawingfromwithin.ca

De vrais amis à la CSPAAT (Ontario)



La présentation d'Erin Pitruzzella, bénévole à Fil de Vie, à la cérémonie du Jour de deuil national de la CSPAAT.

Fil de Vie a au pays bien des partenaires l'appuyant dans sa mission, sa vision, et son mandat de soutenir des familles affectées par une mort, une blessure ou une maladie causée par le travail. Dans le cas de la Commission de la sécurité professionnelle et de l'assurance contre les accidents du travail (CSPAAT), ce partenariat a vu le jour avant Fil de Vie.

Shirley Hickman, directrice principale de Fil de Vie se souvient qu'au début elle faisait partie d'un groupe qui s'appelait « Cent familles », formé au moment du Canadian Young Worker Life Quilt créé en hommage aux jeunes travailleurs tués ou blessés au travail. « En 2002, le germe d'une idée a été planté avec le personnel du CSPAAT pour créer une organisation pouvant relier les membres familiaux composant avec les retombées d'une tragédie en milieu de travail. Le besoin se faisait sentir. Ses 18 dernières années, la CSPAAT a soutenu la vision et la mission de Fil de Vie, lesquelles concordent avec les leurs. ».

Fil de Vie est née de cette initiative et la CSPAAT s'est depuis avérée un partenaire actif.

Lorsque Fil de Vie a commencé à offrir plus de programmes et de soutien aux familles, le niveau d'engagement de la CSPAAT s'est accru. Avec le temps, elle est devenue un donateur généreux et son financement nous a permis d'offrir nos programmes et services en Ontario. Bon nombre de bénévoles de la CSPAAT participent à la planification d'Un pas pour la vie en Ontario en créant des équipes qui amassent des fonds dans les randonnées provinciales. La CSPAAT offre aussi des moyens pour sensibiliser et souligner la prévention des blessures au travail.

Chaque année, durant le Jour de deuil national, la CSPAAT invite un membre familial de Fil de Vie à raconter comment un décès en milieu de travail a changé sa vie. Il y a quelques années, durant la Semaine nord-américaine de la santé et de la sécurité au travail, des arrangements ont été pris pour exposer la Courtepointe de la vie dans l'entrée de leur siège social pour que le personnel et les visiteurs

puissent voir ce puissant hommage aux jeunes travailleurs.

On dit que « c'est à travers les difficultés qu'on voit les vrais amis ». Ces derniers mois, des questions ont été soulevées à cause de la pandémie du COVID-19. Elles ont mené au virage virtuel d'Un pas pour la vie, et le soutien de la CSPAAT a été indéfectible. Sa contribution financière est restée la même en 2020 et, partout dans la province, les équipes de la CSPAAT liées à la randonnée se sont ralliées autour de l'activité « ta raison, ta façon » (#mywhymyway). Les membres du personnel de l'équipe virtuelle portaient des costumes colorés.

« Fil de Vie fait un travail énorme pour soutenir des familles dont un membre a été tué ou blessé au travail, et pour promouvoir la santé et sécurité au travail »

a indiqué Thomas Teahen, président et directeur général de la CSPAAT.

« Nous apprécions notre partenariat avec Fil de Vie et sommes fiers de financer leur grand travail. Nous avons hâte de collaborer de près l'année prochaine pour sensibiliser sur la santé et sécurité, et sur la prévention des accidents et des maladies au travail. »

Le partenariat solide que nous avons conclu avec la CSPAAT permet à Fil de Vie de livrer sa mission avec succès pour aider des familles à guérir grâce à une communauté de soutien, et à promouvoir l'élimination de blessures, maladies et décès en milieu de travail. On a réellement de vrais amis à la CSPAAT!

L'édition 2020 de la randonnée **Un pas pour la vie** fut une toute nouvelle expérience. Qui aurait pu imaginer le nombre d'activités et de façons de faire que vous avez partagé? D'est en ouest, de la marche en montagne à la Zumba, vous êtes sortis (ou restés chez vous) pour montrer votre passion pour la santé et sécurité, et pour les familles affectées par une tragédie en milieu de travail. Merci! Voici quelques exemples des activités et des raisons que nous avons relevés en mai.

Ta raison

Jane Crawford, Nouveau-Brunswick : Les membres de ma famille travaillent pour la plupart dans deux des industries les plus dangereuses, d'où mon soutien à Fil de Vie. Ils reviennent chaque jour à la maison, sains et saufs. Je dis une petite prière pour que personne n'ait à vivre ces expériences qui viendraient altérer leur vie. *Alors, souhaitez-moi bonne chance pour faire mes 10000 pas!*

Diana Devine, Ottawa : Chaque pas me rappellera combien sensibiliser les gens sur la sécurité au travail est difficile! Je vais continuer à courir seule mes 5 km, 10 km et 21,1 km à Ottawa les weekends. (Diana court en souvenir de son père, Rico).

Dr. Hedy Fry, MP, Vancouver Centre : aujourd'hui je suis en jaune parce que c'est le 2 mai, jour de sensibilisation aux dangers en milieu de travail décrété par Fil de Vie pour conscientiser les gens à mettre en place de nouvelles politiques au travail... Songez-y aujourd'hui. Envoyez des gazouillis! Parlez-en à vos amis pour qu'on se souvienne de remercier les travailleurs de première ligne et tous les travailleurs dont la vie est entre leurs mains, chaque jour, au travail.

Natasha Normore, Cornerbrook : La première randonnée #stepsforlife que nous avons faite à #Halifax était un objectif personnel pour que Nick finisse la randonnée. Nous ne savions pas à quel point cette activité et cette cause allait occuper une grande partie de notre vie. Nous avons au fil des ans marché en compagnie de nos amis et familles, et je dis MERCI aux gens qui continuent de soutenir des familles touchées, comme la nôtre, par des accidents du travail.

Wynny Sillito, Calgary : Mes motifs sont clairement associés à ma blessure, mais outre ma blessure, j'ai perdu des êtres chers dans des tragédies en milieu de travail, alors tous les pas faits durant la randonnée **Un pas pour la vie** mènent à la sécurité au travail au pays.

Carolyn Sim, Sarnia : Je « marche » pour montrer à mes fils et à ma famille que je n'oublie pas leur père, et je vais continuer à sensibiliser sur l'importance d'avoir des milieux de travail sécuritaires pour que d'autres familles n'aient pas à souffrir comme nous.

Gagnants du Défi en équipe

		Communauté	Nom de l'équipe	Nom du chef d'équipe
NATIONAL	ÉQUIPE NATIONALE gagnante et Gagnant NIVEAU INDIVIDUEL	St. John's	Dragon Lady	Dayle Biggin
	ÉQUIPE gagnante	Halifax	Livin' The Dream In Memory Of Kyle J. Hickey	Michelle MacDonald
Canada région atlantique	Gagnant INDIVIDUEL	Halifax	Livin' The Dream In Memory Of Kyle J. Hickey	Estella Hickey
	ÉQUIPE gagnante	Toronto	Ellis Don	Claudia Wisotzky
Canada région centre	Gagnant INDIVIDUEL	Toronto	Ellis Don	Dennis Christie
	ÉQUIPE gagnante	Edmonton	PCL Steppers	Ceilidh Whelan
Canada région ouest	ÉQUIPE gagnante	Vancouver	Westridge Eagles - KLTP	Leah-Ann Maybee

#MyWhyMyWay

UN PAS
POUR LA VIE

Ta façon



Soirée festive à Charlottetown, PE



Suivre le courant à Vancouver, BC



Solo de trompette à Thunder Bay, ON



Pelletage de neige à Timmins, ON



Saskatoon SK : Jennifer Ruszkowsk :

« UN BUT! » Mon objectif était de parcourir 180 km à vélo en mai pour la randonnée Un pas pour la vie de Saskatoon. Ça correspond au traditionnel 5 km de la randonnée pour les 36 décès au travail qu'a reconnu la WCB SK en 2019. J'aimerais faire plus pour les familles affligées par une tragédie au travail, mais je suis contente de soutenir Fil de Vie. »



Don de vie à Halifax, NS

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 rejoindre

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

Barbara Collins

Sandy Prong

Cheryl Shock



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.



Le programme de normes Trustmark est une marque d'Imagine Canada utilisé sous licence par 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
- 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) _____