

# fil de vie

VOL.22 NO.4 HIVER 2024/25

PRÉVENTION

SOUTIEN

PARTENARIAT

## Nos fils en commun

Chaque tragédie est unique – la situation diffère, l'impact diffère, l'individu et la famille diffèrent. Certaines tragédies ont eu lieu il y a des décennies, mais elles nous touchent toujours. D'autres affectent un être cher ou un collègue. Des fils conducteurs, il y en a beaucoup, mais le chagrin, le désir de guérison et l'implication en santé et sécurité nous unissent tous.



photo de Irene Lasus, Pixels

### MESSAGE DU PRÉSIDENT

Peter Deines



Lorsque j'assiste à une activité de Fil de Vie, que ce soit un forum familial, la randonnée Un pas pour la vie ou une formation de bénévoles, les liens qui s'y forment spontanément entre les gens m'inspirent. Ils sont parfois prévisibles en raison de l'âge, de l'expérience ou de la parenté, mais il

arrive que la magie opère tout simplement entre voisins de table. Comme membre familial de Fil de Vie, bénévoles ou partenaires, il y a plus de fils conducteurs entre nous que de différences. C'est un privilège que de pouvoir observer comment ces fils conducteurs se tissent ensemble pour offrir tant de façons de guérir et de se soutenir.

### DANS CE NUMÉRO

#### Chroniques

Visage d'un traumatisme.....	2
Touché par une tragédie.....	4

#### Rubriques

##### SOUTIEN FAMILIAL

Le soutien par les pairs : c'est quoi?.....	6
Votre trousse de guérison : un bain de forêt.....	7

##### BÉNÉVOLAT

Profil d'un bénévole : Barb Murray.....	8
---	---

##### PARTENARIATS ET FINANCEMENT

Un donateur comme vous : Scott McKay.....	9
Bientôt dans un cinéma près de chez vous.....	10

##### UN PAS POUR LA VIE

Savoir traverser l'hiver.....	11
-------------------------------	----

# Visage d'un traumatisme

par Leah-Ann Maybee

**J**e dormais profondément lorsque mon téléphone a sonné une heure plus tôt que prévu pour mon quart de travail de nuit. J'étais donc un peu sonnée quand j'ai répondu et entendu : « Amène-toi. C'est grave. » Là, j'étais réveillée.

Quand on travaille dans la sécurité, c'est un appel qu'on ne veut pas recevoir. C'était un vendredi en fin de matinée, presque à la fin du quart de travail des gars, à l'heure de pointe. L'appel portait sur accident qui venait de se produire sur le chantier. Je me suis vite habillée et j'ai filé sur le site aussi vite de possible, mais quand je suis arrivée, j'ai souhaité pendant un instant ne pas être là.

Rien dans ma carrière ne m'avait préparé à cela. La scène était horrible, intense et chaotique. La benne de déchargement d'un camion s'était renversée et avait écrasé la cabine d'un autre camion. Mon cœur a chaviré en voyant cela. Ce jour-là, deux camions s'étaient retrouvés garés côte à côte sans raison apparente. J'ai d'abord pensé : « Avons-nous une procédure interdisant qu'ils soient garés ainsi? Et la réponse était oui. » Justement pour éviter ce genre d'accident et les conséquences d'un renversement pour cause d'inégalité ou d'instabilité



*Leah-Ann au travail.*

des sols ou de mauvaise répartition du matériel, notamment de la roche.

Selon l'équipe, ce jour-là un camion est arrivé et a commencé à déverser son contenu, puis il s'est arrêté pour une raison inconnue. C'est à ce moment qu'on a noté que l'autre camion était derrière à ses côtés. Les employés ont pensé que le premier camion avait tout déversé et qu'il s'appretait à partir, alors ils ont reculé l'autre camion. Malheureusement, le premier camion est resté là et au

moment où le deuxième camion a commencé à tout déverser. Tout a refoulé dans la remorque. Le camion s'est déstabilisé, puis s'est renversé sur la cabine du camion d'à côté. Le camionneur a été écrasé et déclaré mort sur place.

Rien dans ma carrière ne m'avait préparée à cela.

Bien des détails ont mené à cet accident. J'en parle normalement durant les réunions sur la sécurité et les formations, ou lorsque je m'adresse

aux gens qui ne comprennent pas bien pourquoi ils doivent adhérer aux procédures de sécurité mises en place. Chaque fois que j'en parle, même après 11 ans, ça me touche. À mesure que j'écris cet article, je revois et j'entends ce qui s'est passé ce jour-là, je m'arrête et je recommence à écrire, sachant que c'est ça un trauma. C'est ce qui te serra la gorge quand tu expliques ce qui s'est passé. C'est ce dont on se souvient quand on travaille sur place à reconstituer ce qui s'est passé (dans mon cas, ce sont les camions à benne). Ce sont les cauchemars liés à la scène, aux gens impliqués et à la réalité qu'on ne peut rien faire. Le trauma, je ne souhaite pas ça à personne parce que ça revient en mémoire au moment où on s'y attend le moins. Ça nous change.

J'ai choisi avant tout de travailler dans le domaine de la santé et sécurité parce que je veux protéger les gens. Dans ma carrière, je me suis souvent fait dire par les dirigeants, superintendants, contremaîtres et mes amis, que je m'investissais trop personnellement au travail. Je prendrai toujours de manière personnelle le bien-être des gens. Ça ne changera pas, même si ça froisse certaines personnes.

Ça faisait 10 mois que je travaillais sur le chantier quand l'accident est arrivé. Je connaissais tout le personnel impliqué. Je les voyais au quotidien. Je ne connaissais pas cependant les camionneurs impliqués. Pourquoi je mentionne tout cela? Parce que je ne sais pas où j'en serais si je les avais connus. Les accidents graves entraînent toujours des répercussions. Les gens impliqués et leur famille seront affectés, tout comme les premiers répondants, le personnel médical et les collègues. Mes amis et ma famille vivent ces répercussions, tout comme moi, car ce sont eux qui m'ont aidé à passer au travers après les événements et ce qui s'en est suivi.

J'ai traversé une période sombre pendant un bon moment. Je m'étonne qu'à l'époque j'aie pu continuer à travailler. J'ai changé d'entreprise environ deux mois après l'accident, et huit mois plus tard je changeais de nouveau de boulot. Je sentais que je faisais un bon travail dans l'ensemble, mais en fait je ramais. Je buvais tous les jours durant les premières années. Je prenais des risques au niveau personnel que je ne prenais pas avant. J'ai consulté divers conseillers, mais je n'arrivais pas à leur dire franchement ce que je traversais, parce que je niais ce que je ressentais. J'avais l'impression que je n'aurais pas dû être si bouleversée, qu'il me fallait être

## Lorsque j'ai eu finalement parlé de mes sentiments et les ai eu surmontés, j'ai senti que j'avais un poids en moins sur les épaules.

plus forte. Pis encore, que je devais me sentir encore plus coupable.

Ce n'est que quatre ans et demi plus tard qu'un soir on a cogné à ma porte et qu'on m'a remis une citation à comparaître en cour. Comme chef de la sécurité du site, je m'occupais des registres et de la documentation, j'étais donc un témoin clé dans cette cause contre l'employeur. Je n'avais même pas surmonté le trauma initial que j'avais à le revivre en détail. Après cinq heures passées à la barre des témoins, j'étais mentalement, émotivement et physiquement vidée. Après le procès, j'ai compris que j'avais besoin d'aide et qu'il me fallait être honnête avec le

conseiller et envers moi-même.

J'ai finalement admis que je me sentais coupable. Je ne m'étais pas assez battue lorsque les équipes n'adoptaient pas les pratiques en matière de sécurité. Je ne m'imposais pas assez. Je n'agissais pas assez. Je me sentais responsable de la mort de cet homme et des répercussions sur tout le monde autour de lui.

Lorsque j'ai eu finalement parlé de mes sentiments et les ai eu surmontés, j'ai senti que j'avais un poids en moins sur les épaules. Mes souvenirs, mes cauchemars et mon anxiété ne se sont pas envolés pour autant, mais j'en ai de moins en moins au fil du temps. Ils remontent à la surface à l'occasion lorsque je m'y attends le moins. Comme professionnelle de la sécurité, les dirigeants et travailleurs continuent à me dire que mettre en place des mesures de sécurité les ralentit, que c'est difficile et trop coûteux. Je ne gagne pas toujours, mais j'arrive toujours à argumenter que l'alternative est plus ardue, plus coûteuse en temps ... et qu'elle se traduit en trauma qui n'a pas de prix.

Lorsque j'ai eu finalement parlé de mes sentiments et les ai eu surmontés, j'ai senti que j'avais un poids en moins sur les épaules.



Leah-Ann (à droite) avec sa mère.

# Touché par une tragédie

par **Wilfred Langmaid**

**J**e n'ai jamais connu Leroy Maxwell, mon grand-père maternel, mais son vécu a fait partie des récits de mon enfance. Né le jour de Noël 1887 à Barre, au Vermont, il est mort en 1945, cinq jours avant Noël, quand ma mère — sa sœur cadette — avait 14 ans. Della, ma grand-mère, a vécu avec nous durant toute ma jeunesse. Ma mère et elle parlaient des dures journées de travail de mon grand-père, du fait qu'il devait se lever très tôt chaque matin pour se rendre au travail et de la façon dont se déroulaient ses soirées après un repas du soir pris ridiculement tôt, selon mes souvenirs d'enfant. Après son repas, il s'occupait du grand potager et de quelques animaux, pour veiller à ce que tout le monde ait assez à manger toute l'année, car il avait une famille de six enfants à nourrir, même au beau milieu de la Grande Crise des années 30.

Les dimanches matin, ma grand-mère amenait ses enfants à l'église en ville dans un chariot tiré par un cheval, une habitude que mon grand-père avait délaissée après leur mariage en 1912. Il restait plutôt à la maison pour préparer le repas familial du dimanche, seul jour de la semaine où ma grand-mère avait congé de repas. Ce changement



*Leroy Maxwell et son fils Donald en 1941. Leroy a été emporté par la silicose en 1954, un an après la mort de Donald durant la guerre en Hollande.*

de rythme correspondait à son jour de congé le dimanche.

Selon ma mère, sa spécialité, c'était le « steak à l'étouffée ». Ça consistait

**Mon grand-père...  
est tombé malade  
subitement au début  
de la cinquantaine, et  
il a été par la suite  
cloué au lit à la suite du  
diagnostic du médecin.  
Verdict : la silicose.**

en des morceaux de steak qui auraient été très coriaces, si simplement cuits à

la poêle; mais recouverts d'oignons et mijotant lentement au four à bois dans une sauce maison, ils pouvaient être coupés « à la fourchette » aux dires de ma mère.

Il n'y a qu'à un seul moment que les repas du dimanche n'ont pas eu lieu, et c'est durant la Grande Crise : l'argent se faisait plus rare qu'à l'habitude. Toute la famille a continué de manger les bons légumes mis au cellier après la récolte annuelle, mais on mangeait surtout de la viande de cerf ou d'orignal que mon grand-père et son fils aîné, Donald, avaient chassés à l'automne. Ma mère et ma grand-mère en ont eut tellement ras le bol de la venaison

qu'elles n'en ont jamais plus remangée. Mais toute la famille a mangé sans se plaindre cette année-là, reconnaissante de pouvoir manger au quotidien tandis que d'autres éprouvaient de la difficulté à se nourrir et vivaient dans des « hospices » au moment où il n'y avait aucune forme d'aide sociale.

Ma mère répétait souvent la brève phrase que ce protestant, qui personnifiait une éthique de travail en lien avec sa religion, disait lorsqu'il demandait à ses enfants ce qu'ils faisaient, et que par habitude ceux-ci lui répondaient : « rien ». « Des riens, il y en a plein le hangar à bois » qu'il leur disait.

Étant enfant, je vivais dans la gratitude en m'imaginant qu'une mort aussi horrible était maintenant évitable. C'est ce que je croyais, en fait, à venir jusqu'à cette année.

Ils formaient une famille heureuse et aimante malgré les temps durs, mais il y avait un éléphant dans la pièce : mon grand-père travaillait chaque jour dans une carrière de granite. Sa famille avait avant lui travaillé dans une carrière de granite au Vermont, et ses frères et lui avaient déménagé avec leurs parents à St George, au Nouveau-Brunswick, au début du 20<sup>e</sup> siècle, moment où l'industrie du granite rouge était en pleine effervescence. L'extraction et la transformation du granite rouge ont supplanté l'industrie du bois entre 1890 et 1930. Si bon nombre de pierres tombales massives qui ont été taillées là-bas se trouvent toujours dans les cimetières du coin (une douzaine au cimetière St George), au bureau de poste de la ville et au presbytère presbytérien, beaucoup d'autres pièces en granite rouge ont été exportées. C'est le cas des colonnes du

parlement à Ottawa, du monument aux morts d'Ottawa commémorant la Guerre des Boers, de la pierre du musée d'histoire naturelle à New York et des colonnes de la cathédrale catholique romaine à Boston.

Mon grand-père travaillait chaque jour à la carrière de granite. Comme il vivait dans le village rural de Canal, il allait chaque matin à cheval et en chariot avec les autres à la carrière à St George située à 4 km de là et faisait le chemin inverse à la fin de sa journée de travail.

Un article, intitulé L'industrie du granite de St George et les souvenirs de ses habitants, présenté par Eulalia O'Halloran le 4 juillet 1968 à la Société historique de Charlotte County, relate la routine des travailleurs comme mon grand-père.

Étant enfant, je vivais dans la gratitude en m'imaginant qu'une mort aussi horrible était maintenant évitable. C'est ce que je croyais, en fait, à venir jusqu'à cette année.

« Après le sifflet de 7 h, les foreuses se mettaient en marche. On entendait les bruits sourds des tailleurs surfacier le granite, en faire des colonnes et les polir. Les derricks grinçaient au moment de déplacer les grosses pierres, et se mêlaient à cette clameur les cris des travailleurs eux-mêmes. »

« Le sifflet retentissait de nouveau à midi, à une heure et à quatre heures et, deux fois par jour, des équipes d'hommes recouverts de poussière de granite émergeaient des usines. J'avais l'habitude de les croiser au retour de l'école à midi. »

Mon grand-père n'a jamais été victime d'un accident du travail, mais après avoir travaillé des années sans ventilation ni masque, l'un des hommes couverts de poussière de granite émergeant des usines est soudain tombé malade au début de la cinquantaine et s'est retrouvé éventuellement cloué au lit à la suite d'un diagnostic médical. C'était la

« maladie des tailleurs de pierre », la silicose, une affection pulmonaire causée par la silice, de minuscules fragments respirés au fil du temps. C'est incurable. Mon grand-père est mort en 1954 à 58 ans, un an après le décès de son fils Donald durant la Seconde Guerre mondiale en Hollande.

Étant enfant, je vivais dans la gratitude en m'imaginant qu'une mort aussi horrible était maintenant évitable. C'est ce que je croyais, en fait, à venir jusqu'à cette année.

Mon point de vue a changé lorsque j'ai participé à un forum familial de Fil de Vie en compagnie de Shelly, ma femme, dont le père est mort d'un accident du travail en 2016.

Bien que la plupart des membres familiaux présents au forum avaient perdu un être cher en raison d'un accident du travail, j'y ai aussi rencontré des gens extraordinaires ayant souffert de blessures dévastatrices au travail et d'autres héros souffrants de maladies professionnelles. Il y avait des survivants d'un type précis de traumatisme lié au travail; d'autres souffraient d'affections pulmonaires pour avoir respiré des toxines pendant des années au travail.

J'étais abasourdi et tout simplement honteux de ma propre ignorance, car j'ai eu le privilège de travailler assis à un bureau ou devant une salle de classe universitaire durant le plus clair de ma carrière.

**Je me suis d'abord demandé** : Comment est-ce encore possible? » Plus de 80 ans se sont écoulés depuis que mon grand-père a payé le tribut d'avoir respiré chaque jour les toxines retenues par ses vêtements de travail seulement pour soutenir sa famille.

**Puis je me suis dit** « Que puis-je faire ? » : chercher à sensibiliser la population au fait que bien des gens courent toujours des risques au travail. Cet article n'est qu'un mince effort dans cette direction.

# Le soutien par les pairs, c'est quoi?

par **Karen Lapierre Pitts**,  
directrice, Soutien familial

*Vous souvenez-vous de l'époque où, jeune enfant,* Vous souvenez-vous de l'époque où, jeune enfant, on vous demandait de faire des dessins exprimant la joie, l'amour ou la colère? Expliquer ou dessiner de grandes idées peut s'avérer difficile. Le soutien par les pairs, c'est un peu ça : un lien avec quelqu'un qui assure la guérison pour avoir le même vécu. C'est le cœur et l'âme de Fil de Vie. C'est au cœur de tout ce que nous faisons pour soutenir ceux qui ont vécu une tragédie liée au travail. Mais à quoi cela ressemble-t-il? Ça s'inscrit, selon moi, dans le visage de tous les membres familiaux de Fil de Vie qui reçoivent une aide, non seulement par le programme de Guide familial bénévole, mais grâce aux forums familiaux, à nos ateliers FamiliesConnect, à nos randonnées Un pas pour la vie et à notre infolettre trimestrielle. Ce sont des formes de soutien. Lisez à ce sujet les commentaires de nos membres.



## UN PAS POUR LA VIE

Durant mes premières années de participation à la randonnée, la mer de t-shirts jaunes me rassurait. Je savais que je ne cheminai pas seule. Ça m'encourageait de savoir que d'autres marchaient à mes côtés, en pensée comme en réalité.

## ATELIERS FAMILIESCONNECT

« J'ai fini par composer avec ce qui m'est arrivé grâce à ces ateliers. Je me sens moins seul dans mon parcours. »

## FAMILY FORUM

« Même quand on a peur de l'inconnu, tout le monde est là pour nous écouter et nous conforter. » C'est un lieu où on peut être soi-même. On sent qu'on peut y pleurer en compagnie d'autres personnes qui comprennent notre souffrance.

Le soutien offert par les pairs est unique et repose sur le guide et la personne guidée – ce n'est pas un modèle unique. Un lien s'établit, et la personne guidée prend conscience qu'elle n'est pas seule. Si vous désirez essayer ce type de soutien sans l'avoir encore expérimenté jusqu'ici, où nous dire ce que vous ressentez par rapport à cette approche, contactez-moi à [kpitts@threadsoflife.ca](mailto:kpitts@threadsoflife.ca).

## Des idées sur le soutien par les pairs? On vous écoute!



Fil de Vie offre divers programmes et services qui visent tous à offrir un soutien par les pairs de différentes façons. Nous sommes cependant toujours à l'affût de nouvelles façons de combler les besoins des gens et des familles que nous servons. Des suggestions de services utiles pour la guérison? Envoyez un courriel à Karen à [kpitts@threadsoflife.ca](mailto:kpitts@threadsoflife.ca) ou à Thomas, [tmash@threadsoflife.ca](mailto:tmash@threadsoflife.ca) ou appelez-nous au 888-567-9490.



# VOTRE TROUSSE DE GUÉRISON

## En quoi cet outil est-il utile après un accident du travail?

Un bain de forêt (ou shinrin-yoku en japonais), ce n'est pas marcher ou trekker en forêt. C'est ralentir et se connecter à la nature sans avoir une destination en tête. Des études ont démontré qu'un bain de forêt peut réduire les niveaux de stress, améliorer le bien-être mental et l'humeur, et stimuler l'immunité — tout ce qui importe quand on compose avec une tragédie liée au travail.

## Par où dois-je commencer?

1. **Choisissez une forêt** — tout environnement naturel ayant des arbres suffit.
2. **Débranchez-vous!** Mettez votre téléphone en sourdine pour vous plonger vraiment dans la nature.
3. **Entrez dans la forêt** — Follow a trail into the forest or park, and once you are completely surrounded by nature, stop.
4. **Éveillez vos sens** — Fermez les yeux si vous sentez en confiance. Quels sont les sons? Les sensations? Vente-t-il? Étirez-vous et touchez un arbre, effleurez l'écorce.
5. **Prenez votre temps** — Le but n'est pas d'atteindre l'extrémité du sentier ou de faire du cardio. Flânez consciemment. Prêtez attention à chaque pas et sentez le sol sous vos pieds. Regardez aussi en l'air!
6. **Respirez** — Arrêtez-vous de nouveau, fermez les yeux et respirez profondément. Les arbres respirent aussi — joignez votre souffle aux leurs.
7. **Réfléchissez et appréciez** — Lorsque vous serez prêts à quitter la forêt, songer à ce que vous venez de vivre. Comment vous sentez-vous? Exprimez votre gratitude en silence pour cette forêt qui vous entoure.



## Ressources gratuites

- Inutile de dépenser sur l'achat de guides, de voyages et d'équipement sur le développement personnel! Tout ce qu'il vous faut, c'est du temps et des arbres.
- Bon nombre de ressources sur les bains de forêt sont offertes gratis en ligne à *Wild & Immersive BC* ou à *Parcs Ontario* : [wildandimmersive.ubc.ca/beginners-guide-to-forest-bathing/](http://wildandimmersive.ubc.ca/beginners-guide-to-forest-bathing/) <https://www.ontarioparks.ca/parksblog/guide-forest-bathing/>
- Les provinces et les villes listent, sur leurs sites Web, les parcs, aires de conservation et sentiers régionaux que vous pouvez visiter gratuitement.
- Il existe bien des livres sur les bains en forêt. Le plus connu est *Shinrin Yoku : l'art et la science du bain de forêt*, du Dr Qing Li.

# Profil d'une bénévole : **Barb Murray**

par **Shari Hinz**, coordonnatrice,  
Développement régional,  
Ouest du Canada



*Barb tenant l'une de ses étoiles en verre fait main au Forum familial de l'Ouest.*

*Le soutien, ça peut prendre plusieurs formes : une conversation sincère, une tasse de café chaud, un repas maison ou une belle étoile en verre. Ce sont là différentes façons pour Barb Murray de partager ses cadeaux avec autrui en tant que bénévole, tant dans sa communauté qu'au sein de Fil de Vie.*

Barb a toujours fait du bénévolat dans sa communauté, que ce soit comme leader chez les Guides pendant bien des années, comme professeur au club de curling junior régional ou marqueuse à des tournois, ou même cuisinière au groupe de femmes des activités de son église. Sa mère faisait du bénévolat comme infirmière en compagnie de femmes de pharmaciens faisant de bonnes actions pour la communauté. « Il allait de soi qu'on redonne, et j'ai perpétué cette tradition que m'a communiquée ma famille ». C'est en faisant partie des Guides que Barb a, dans sa jeunesse, appris à accomplir une bonne action chaque jour, ce qu'elle s'emploie toujours à faire.

Barb est devenue bénévole à Fil de Vie après avoir participé à son premier Forum familial en 2011. Elle a suggéré des façons d'aider les familles à se sentir moins seules et d'échanger aux forums familiaux, ce qui a mené à la pratique de jumeler les nouveaux membres avec des membres qui sont de retour, pour qu'ils se sentent accompagnés durant les activités du week-end. C'est parce qu'elle sait prendre

soin d'autrui et reconnaître l'importance de connecter que Barb a été appelé à devenir Guide familial bénévole et qu'elle a suivi la formation de débutant en 2013. Elle est depuis devenue représentante dans les salons professionnels et bénévole au Bureau des conférenciers.

Lorsque Barb a perdu Bob, son mari, en 2010, en raison d'une tragédie liée au travail, elle a reçu l'appui d'un guide familial bénévole. Ce soutien par un pair l'a beaucoup réconforté et elle a voulu faire de même pour autrui. C'est à cette époque qu'elle a commencé à travailler le verre, une sorte de thérapie personnelle contre le chagrin. « J'ai retrouvé le sourire à un moment où je ne souriais plus », dit-elle. C'est alors qu'elle a commencé à fabriquer des étoiles ornementales à remettre à chaque nouvelle famille qui participe au Forum familial de l'Ouest. Elle fabrique à la main ces cadeaux-souvenirs près de 10 ans. Ça la remplit de bonheur de voir les nouveaux membres déballer ce cadeau. Chaque étoile comporte un message d'espoir de Barb. « Comme ça, ils savent que je pense à eux et qu'ils peuvent penser à leur être cher. » Fabriquer ces étoiles en verre chaque année, c'est comme redonner à Fil de Vie. Ce cadeau fait main pour les autres lui donne de la satisfaction : elle sait qu'elle a trouvé un moyen pour que des gens qui vivent un deuil puissent de nouveau ressentir un peu de joie.

Barb sait ce que signifie être soutenu et l'impact que cela a sur la guérison. Ayant reçu elle-même beaucoup de repas après la mort de Bob, Barb se souvient à quel point cela l'a aidé durant cette période difficile. « C'était une chose en moins à laquelle songer. » Le soutien par la nourriture a un pouvoir de guérison intense. À la suite d'une tragédie dans sa communauté, Barb a travaillé aux côtés des membres de son église pour préparer des sandwiches, des gâteaux et du café au moment où la communauté s'est rassemblée pour pleurer la perte d'une famille locale et se soutenir ensemble. « En temps de chagrin et de perte, il faut nourrir quelqu'un », dit-elle.

Le bénévolat, c'est important pour Barb à un niveau très personnel, et elle invite plus de jeunes à en faire. « On retire plus que ce qu'on donne; c'est bon pour l'âme, souligne Barb. Sans le travail des bénévoles, sans eux, tout s'effondrerait et toutes les organisations seraient en difficulté. » Le soutien est un cadeau, et la communauté peut s'avérer un puissant guérisseur à bien des niveaux. Le travail continu de Barb témoigne de la multitude d'avantages que les bénévoles fournissent non seulement à ceux qui reçoivent, mais à ceux qui font preuve de générosité en prenant le temps de s'impliquer.



## Un donateur comme vous : **Scott McKay**

*C'est en 2003 que Scott McKay a entendu parler de Fil de Vie peu après sa fondation, alors qu'il travaillait pour l'Association de prévention des accidents industriels (APAI). Il a vu l'impact direct de l'altruisme et son effet sur les programmes de soutien par les pairs aux familles affectées par des blessures, maladies et décès liés au travail.*

Depuis que Scott connaît Fil de Vie, l'organisme s'est accru et soutient maintenant plus de 3900 membres familiaux. Il nous parle du travail vital fait par cet organisme. Il précise que malgré les avancées sur la sécurité en milieu de travail, près de 1000 Canadiens meurent encore chaque année des suites de maladies professionnelles ou de traumatismes.

« *Fil de Vie est là pour aider ces familles, explique Scott. Malheureusement, les services qu'il offre sont aussi essentiels aujourd'hui qu'en 2003.* »

Scott a laissé son poste de directeur, Financement et partenariats, en 2023. Toutefois, son implication à Fil de Vie demeure, car il a décidé de contribuer mensuellement à l'organisme par le truchement de la Tapisserie de l'Espoir.

« *Comme organisme caritatif, dit-il, Fil de Vie s'appuie sur la générosité des donateurs. Par ce soutien financier prévu et continu, je sais que mes contributions assurent la tenue de programmes offerts gratuitement aux familles dans le besoin. C'est aussi un allègement fiscal.* »

Pendant les 20 années durant lesquelles il s'est impliqué, Scott a pu constater le pouvoir de guérison qu'offrent les pairs de Fil de Vie. Il reconnaît, notamment, le profond



Scott McKay avec sa femme Marg

impact des conférenciers du Bureau, des membres familiaux qui se racontent dans le but d'instruire et d'inspirer. « Des milliers de travailleurs, d'étudiants et de groupes partisans ont été positivement touchés par ces événements émouvants », précise Scott.

Quant à l'avenir, Scott souhaite l'atteinte de deux objectifs : que chaque famille affectée par une tragédie liée au travail soit mise au courant des services offerts par Fil de Vie et que les accidents du travail (blessures, maladies et décès) soient chose du passé. « Chaque travailleur canadien doit revenir du travail sain et sauf », dit-il. Avec le temps, Fil de Vie ne doit plus avoir de raison d'être.

Le soutien continu de Scott McKay s'inscrit dans l'esprit de la Tapisserie de l'Espoir : créer un avenir plus sécuritaire pour les travailleurs de demain, tout en aidant des familles à guérir entretemps.

Pour plus d'information sur la Tapisserie de l'Espoir ou en devenir membre, visitez le <https://threadsoflife.ca/donate/>

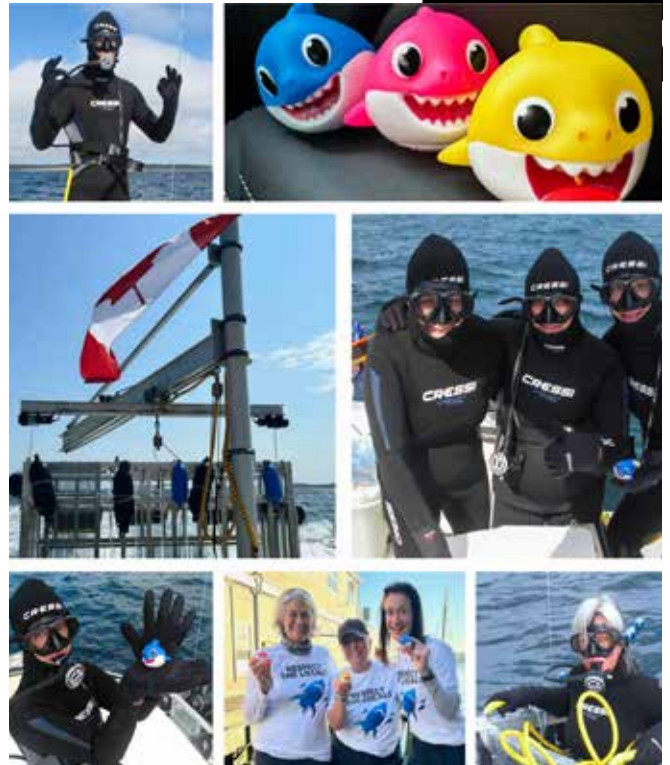
BIENTÔT DANS  
UN CINÉMA  
PRÈS DE CHEZ  
VOUS...

L'une de nos profondes convictions à Fil de Vie est que raconter son vécu aide le locuteur à guérir et à prévenir de futures tragédies. Nous avons de la chance d'avoir des partenaires qui partagent les mêmes convictions et qui donnent la chance aux membres de présenter leurs récits. Voici quelques exemples que vous pourrez voir ou entendre sous peu près de chez vous :

- **Infrastructure Health and Safety Association (IHSA)**: par suite d'une récente enquête, l'IHSA a produit cinq vidéos sur les présentations de cinq membres de Fil de Vie racontant la mort au travail d'un membre de leur famille. Les vidéos relatent les dangers communs aux secteurs de la construction et des transports. Vous les trouverez sur le canal YouTube de l'IHSA : [youtube.com/@ihsa-worksafeforlife](https://youtube.com/@ihsa-worksafeforlife)
- Des familles de Fil de Vie figurent aussi dans le balado de l'IHSA à [ihsasafetypodcast.ca](https://ihsasafetypodcast.ca)
- Le programme **Sensibilisation à la santé et sécurité** du Workplace Safety and Prevention Services (WSPS) pour les écoles ontariennes inclut des vidéos de récits de Fil de Vie. De l'info est offerte sur le site *Web First Job – Safe Job* de l'HSAP.
- **Services de sécurité Nouveau-Brunswick** présente régulièrement des récits de membres de Fil de Vie, et de l'info sur ses programmes et services dans son balado sur la santé et sécurité à : [safetyservicesnb.ca/services/podcast/](https://safetyservicesnb.ca/services/podcast/).
- Au printemps le **Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST)**, partenaire de longue date, interview des membres de Fil de Vie pour son balado *Health and Safety to Go*.
- Le **Saskatchewan Safety Council** a produit la vidéo *Take t the Extra Step* qui présente Tara Elliott, membre de Fil de Vie, qui était porte-parole nationale d'Un pas pour la vie en 2024. Vous la trouverez à [vimeo.com/sasksafetycouncil](https://vimeo.com/sasksafetycouncil).

Merci à tous ces partenaires pour leur implication dans la prévention et pour leur soutien aux familles dans leurs efforts afin d'éviter de futures tragédies.

## Fils de Vie et des... **REQUINS?!**



*On se mouille pour Fil de Vie!*

Les supporters de Fil de Vie trouvent des façons inhabituelles d'aider l'organisme, mais celle-ci c'est le comble... ou la cage?

Le 10 septembre, **Karen Adams**, PDG de WCG Nova Scotia, **Ava Czapalay**, sous-ministre, Compétence professionnelle et immigration, et **Paula Knight**, PDG de l'Association pour les services aux immigrants (N.-É.), ont plongé dans l'Atlantique pour interagir avec les types de requins qui visitent la côte chaque année.

Ces trois championnes de la sécurité étaient guidées par des experts de l'Atlantic Shark Expeditions et dans une cage protectrice. Leur but était de sensibiliser les gens et d'amasser des fonds pour soutenir les membres et familles de Fil de Vie. Résultat : 6570\$!

Merci Karen, Ava et Paula de vous être mouillées à fond et impliquées pour des gens affectés par un accident du travail!

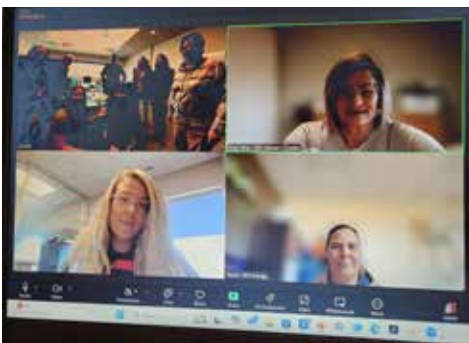
# SAVOIR TRAVERSER l'hiver

Dans les profondeurs de la neige, quelque chose commence à germer : c'est la randonnée Un pas pour la vie 2025! La plupart des randonnées se déroulent le premier week-end de mai (vérifiez la date exacte de la vôtre à [stepsforlife.ca](https://stepsforlife.ca)), mais les équipes de la randonnée n'hibernent pas. Voici ce qui se prépare en ce moment sur terrain pour organiser le plus important événement de sensibilisation et de financement de Fil de Vie :

- **Recrutement de bénévoles** : bon nombre de communautés sont à la recherche de bénévoles pour aider à organiser Un pas pour la vie. Il y a bien des façons d'aider à organiser la randonnée au niveau régional et de s'impliquer, ne serait-ce que quelques heures ou une journée.  
Visitez [stepsforlife.ca/volunteer pour en savoir plus](https://stepsforlife.ca/volunteer-pour-en-savoir-plus).
- **Recherche de commanditaires** : nos commanditaires locaux et nationaux aident à prévenir les blessures. Il est temps pour les entreprises de soutenir les gens, les travailleurs et les familles touchés par une tragédie liée au travail et d'affirmer leur passion pour la santé et la sécurité. Les comités travaillent fort pour dénicher des entreprises et nous imprimons leur logo sur les t-shirts de la randonnée. Date limite : 28 février. Pour plus d'information sur le parrainage, consultez [stepsforlife.ca/sponsor](https://stepsforlife.ca/sponsor).
- **Préparation des porte-parole** : la randonnée est organisée par des gens qui comprennent l'impact d'un accident du travail. Le porte-parole familial est celui qui, par son récit, communique cet impact aux randonnées partout au Canada. À l'automne et à l'hiver, nous recherchons des membres désireux et capables de nous transmettre un peu de leur vécu.
- **On s'active pour vous** : l'inscription à Un pas pour la vie ne débute que le 1er février, mais nous voulons que tout soit prêt pour vous! Durant l'hiver, nous travaillons à la mise à jour du matériel, à l'impression d'affiches et à la création de notre nouveau site Web! En attendant l'inscription, allez le visiter à [stepsforlife.ca](https://stepsforlife.ca) – c'est un rendez-vous le 1er février!



## ON N'HIBERNE PAS!



On n'hiberne pas à Red Deer!



Des sourires et de gros plans à Lethbridge!



Bien éveillés et fort occupés à Toronto!

## Activités à venir

**Ateliers virtuels FamiliesConnect**  
[threadsoflife.ca/familiesconnect](http://threadsoflife.ca/familiesconnect)

### Harmoniser espoir et guérison

- 6 décembre 2024 à 16 h (heure de l'Atlantique), 15 h (heure de l'Est), 12 h (heure du Pacifique)
- 13 décembre 2024 à 16 h (heure de l'Atlantique), 15 h (heure de l'Est), 12 h (heure du Pacifique)

### Gratuité et clarté : thérapie musicale et pleine conscience

- mercredi 11 décembre 2024 à 15 h (heure du Pacifique), 18 h (heure de l'Est), 19 h (heure de l'Atlantique)

### Accident du travail et rôle du soignant

- mercredi 15 janvier 2025 à 19 h (heure de l'Atlantique), 18 h (heure de l'Est), 15 h (heure du Pacifique)

### Soirée de jeux de sociétés

- mercredi 12 février 2025 à 19 h (heure de l'Atlantique), 18 h (heure de l'Est), 15 h (heure du Pacifique)

## PUBLICISEZ L'INFOLETTRE!

Offrez-la ou déposez-la à la cafétéria ou à l'entrée pour qu'on la lise.

Pour faire un don



## Pour nous joindre

- Sans frais : 1-888-567-9490
- Télécopieur : 1-519-685-1104
- Association de soutien aux familles vivant une tragédie du travail – Fil de Vie  
C.P. 9066  
1795, avenue Ernest  
London, ON N6E 2V0
- contact [@threadsoflife.ca](mailto:@threadsoflife.ca)  
[www.threadsoflife.ca](http://www.threadsoflife.ca)  
[www.stepsforlife.ca](http://www.stepsforlife.ca)

### RÉDACTRICE EN CHEF

Susan Haldane,

[shaldane@threadsoflife.ca](mailto:shaldane@threadsoflife.ca)

### INFOGRAPHE

Chris Williams

### COLLABORATEURS INVITÉS

Wilfred Langmaid

Leah-Ann Maybee



Accredited  
IMAGINE  
CANADA

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



Fil de Vie est un organisme caritatif, enregistré au Canada, qui soutient dans leur parcours de guérison des familles affectées par un décès, une blessure dévastatrice ou une maladie professionnelle. Fil de Vie est l'organisme caritatif de remise de dons de multiples activités sur la santé et sécurité. Numéro d'enregistrement : 87524 8908 RR0001.

### MISSION

Nous cherchons à aider des familles à guérir grâce à une communauté de soutien et à promouvoir l'élimination des blessures, des maladies et des décès en milieu de 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

Voici ce en quoi nous croyons :

**La sollicitude** : prendre soin d'autrui aide à guérir.

**L'écoute** : écouter pour soulager la douleur et la souffrance.

**La partage** : parler de notre vécu mène à la guérison et à la prévention de morts dévastatrices en milieu de travail.

**Le respect** : il faut honorer et respecter les expériences personnelles de décès et de chagrin.

**La santé** : c'est grâce à notre savoir, notre cœur, nos mains, et nos faits et gestes quotidiens qu'on vit en santé et en sécurité.

**La passion** : les gens passionnés changent le monde.

## Devenez un fil de notre Tapisserie de l'espoir



Vous aimeriez faire un don mensuel à Fil de Vie, alors visitez le [www.threadsoflife.ca/donate](http://www.threadsoflife.ca/donate) ou appelez-nous au 888-567-9490.

La Tapisserie de l'espoir est notre nouveau Club de donateurs mensuels. Un don mensuel à Fil de Vie permet d'obtenir un financement soutenu et prévisible pour aider ceux et celles affectés par une tragédie du travail. Ce n'est pas seulement un don; c'est un engagement à bâtir un filet de compassion et de compréhension pour que le parcours d'une famille ne soit pas solitaire.