

## Des survivants prennent la parole : Angela Wright

« Vous N'AVEZ AUCUNE IDÉE qui je suis! »

C'est ce qu'a pensé Angela Wright, après avoir subi un ACV, quand on lui a dit qu'elle n'aurait jamais encore une vie autonome ni un emploi. À ce moment, elle avait 38 ans.

Deux ans plus tard, elle a passé quatre mois à voyager en Inde, au Népal, et au Bhoutan. Seule.

Ce n'était pas facile. Angela décrit le processus de rétablissement et de réadaptation comme étant long, difficile, et miraculeux. Ayant une personnalité de type A, elle a éprouvé de la difficulté avec la nature non linéaire du rétablissement après un ACV. « J'ai dû lutter avec le fait que juste faire un plus grand effort peut non seulement fournir moins de résultats, mais ce peut en fait créer des rechutes. »

(suite à la page 2)



Angela Wright

## Visitez notre nouveau site Web de rétablissement après un ACV!

Notre nouveau site Web de rétablissement après un ACV est opérationnel!

Le site Web fournit de l'information organisée en trois vastes catégories pour soutenir les survivants d'un ACV et les proches aidants : la transition réussie de l'hôpital à la maison, la transition réussie de la maison à la communauté, l'intervention et la recherche.

Les visiteurs qui s'inscrivent au site Web recevront des bulletins mensuels avec du nouveau contenu ciblé à leurs besoins et intérêts.

Visitez [www.afterstroke.marchofdimes.ca](http://www.afterstroke.marchofdimes.ca) – nous aimerions savoir ce que vous pensez!

## Dans ce numéro...

- Des survivants prennent la parole p.1
- Visitez notre nouveau site Web de rétablissement après un ACV! p.1
- Mai est le mois de la sensibilisation au rétablissement après un ACV! p.2
- Préparez-vous pour Walk'N'Roll! p.3
- Deuxième édition du guide du proche aidant p.3
- Conseils préparatifs en cas d'urgence p.3
- Les défis d'être un jeune survivant d'un ACV p.4
- Une bénévole de la SRABC est honorée p.5
- Camp de l'aphasie p.6

## Des survivants prennent la parole : Angela Wright (suite de la page 1)

L'un des défis les plus difficiles, dit Angela, est qu'aucun service d'entraide n'était disponible. La plupart des groupes et ressources qui sont disponibles visent les survivants d'un ACV qui sont plus matures, et ils ne répondaient tout simplement pas aux besoins uniques d'Angela en tant qu'une plus jeune adulte.

Donc, elle a pris les choses en main.

« J'ai créé Young Stroke Survivors (YSS), ce qui est un groupe pour quiconque s'identifie en tant qu'un jeune survivant d'un ACV. » Le groupe fournit certains des soutiens et renseignements qu'Angela n'a pas pu trouver après avoir subi son propre ACV. « J'utilise mon propre réseau de professionnels pour adresser le groupe mensuellement au sujet de divers sujets dans lesquels ils ont exprimé de l'intérêt. » YSS fait partie de la Stroke Recovery Association of BC, une société affiliée de la Marche des dix sous du Canada.

« Il y a un grand besoin » ajoute Angela. « La plupart des survivants que j'ai rencontrés partagent les

mêmes frustrations causées par un système médical qui ne sait pas vraiment encore comment s'occuper de la démographie changeante d'un ACV. »

Angela travaille pour changer cela en travaillant avec les organisations telles que Stroke Services BC et le Provincial Steering Committee for Stroke. De plus, elle était l'une des histoires vedettes d'une survivante d'un ACV dans le rapport de 2017 sur les ACV de la Fondation des maladies du cœur et de l'ACV.

« Ces rôles de défense d'intérêts publics étaient extrêmement gratifiants pour moi, et étonnement cathartiques en matière de mes efforts visant à me guérir émotionnellement » dit Angela.

De plus, ils ont fait en sorte qu'elle soit en quelque sorte un enfant-vedette pour les jeunes survivants d'un ACV, et ils ont créé une voie afin que d'autres survivants demandent de l'aide. Ce n'était pas son intention, mais Angela n'arrêtera pas maintenant.

« Si ça aide les autres, je suis heureuse de continuer de jouer ce rôle. »

## Ce temps de l'année s'approche encore une fois à grands pas! Mai est le mois de la sensibilisation au rétablissement après un ACV



C'est difficile à croire, mais ce temps de l'année s'approche encore une fois à grands pas : le Mois de la sensibilisation au rétablissement après un ACV arrivera bientôt!

Cette année, nous nous concentrerons sur l'activité physique, car son impact est tellement énorme sur chaque aspect du rétablissement après un ACV.

Surveillez nos médias sociaux pour plus de détails au sujet de notre campagne, et comment vous pouvez vous impliquer!

**Pour de l'information au sujet du rétablissement après un ACV, appelez la Warmline au 1-888-540-6666 ou bien visitez [www.afterstroke.marchofdimes.ca](http://www.afterstroke.marchofdimes.ca)**

## Préparez-vous pour WALK'N'ROLL!



C'est le printemps! Cela signifie prendre l'air et se débarrasser des mois hivernaux paresseux avec de l'activité physique énergisante. Que vous marchiez ou soyez dans un fauteuil roulant, vous pouvez participer à notre campagne annuelle Walk'n'Roll, avec des événements planifiés dans plusieurs villes et la SRABC qui représente la Colombie-Britannique.

Nous savons tous que rester actif est important pour notre santé générale, donc, des bénévoles et des

participants des programmes de l'ACV, de la polio, du traumatisme crânien, et de l'aphasie de la MDSC se rendront à des parcours désignés dans des centres d'achats locaux. L'objectif : sensibiliser et recueillir des fonds pour les programmes de la MDSC qui les soutiennent afin d'avoir une vie autonome, engagée et active.

De nouvelles communautés sont toujours invitées à se joindre à l'expérience de Walk'n'Roll, donc, veuillez visiter notre site Web pour des détails au sujet des dates, des emplacements, comment participer, et d'autres façons de soutenir Walk'n'Roll :

[www.marchofdimes.ca/walknroll](http://www.marchofdimes.ca/walknroll)

*Appuyé généreusement par Canada Cares.*

## La deuxième édition du Guide du proche aidant sur le rétablissement après un ACV est maintenant disponible!

Nous sommes très heureux d'annoncer que la deuxième édition de notre Guide du proche aidant sur le rétablissement après un ACV est ici!

**Les versions en anglais et en français sont disponibles en version imprimée et en ligne. Vous pouvez trouver les versions en anglais et en français en ligne à notre site Web : [www.afterstroke.marchofdimes.ca](http://www.afterstroke.marchofdimes.ca) sous Information and Resources.**



## Nous voici encore une fois avec des conseils préparatifs en cas d'urgence!



Your weather when it really matters™

Vous êtes-vous déjà demandé si vous êtes vraiment préparés pour un cas d'urgence? Nous avons ce qu'il vous faut! Encore une fois, la MDSC a établi un partenariat avec The Weather Network pour partager des conseils préparatifs en cas d'urgence.

Regardez The Weather Network pour voir nos conseils!

## Les défis d'être un jeune survivant d'un ACV

Dans la société canadienne d'aujourd'hui, beaucoup de gens croient que l'ACV est une maladie de la vieillesse. Une autre croyance populaire est que les handicaps qui méritent d'être pris au sérieux sont facilement visibles. Un ACV peut survenir à n'importe quel âge et il peut causer des déficiences cachées. Les recherches menées par la Fondation des maladies du cœur et de l'ACV indiquent une hausse d'ACV subis par des jeunes. Certaines études prévoient que les ACV subis par de plus jeunes adultes doubleront au cours des 15 prochaines années.

Les jeunes adultes sont souvent définis en tant que les personnes âgées de 18 à 45 ans. Un ACV peut aussi survenir dans la petite enfance, l'enfance et l'adolescence. Les ACV sont plus communs chez les aînés, donc, quiconque a moins de 65 ans et se trouve dans un établissement de soins actifs est habituellement considéré en tant qu'un jeune survivant d'un ACV. Subir un ACV quand vous êtes jeunes présente des défis uniques, mais soyez assurés que le cerveau est un organe extraordinaire et résilient!

La Marche des dix sous du Canada fournit de l'information, des ressources et du soutien, et il y a des groupes d'entraide pour les jeunes survivants d'un ACV à l'échelle du pays. La Stroke Recovery Association of BC organise des groupes mensuels en Colombie-Britannique qui peuvent aussi être accédés par l'entremise d'une téléconférence. Il y a aussi de l'information utile en ligne à laquelle les gens peuvent accéder, tel que l'excellent guide nommé *L'ACV chez les jeunes adultes* pour les survivants et leurs familles du Partenariat canadien pour le rétablissement de l'ACV. Les jeunes survivants d'un ACV devraient parler à leur médecin, infirmière, thérapeute en réadaptation, ou travailleur social pour obtenir plus d'information au sujet des services et ressources qui sont offerts dans leur région.

### Quels sont les principaux défis d'être un « jeune » survivant d'un ACV?

Il n'existe pas deux personnes qui sont pareilles et il n'y a pas deux ACV qui sont pareils, mais une courte recherche de la documentation et une interaction régulière avec de jeunes survivants d'un ACV nous indiquent qu'il y a de vastes domaines de besoins identifiés. Les voici :

- **Le retour au travail**

Il arrive souvent que des personnes subissent un ACV quand elles prennent leur retraite, donc, ce domaine n'a pas été très ciblé. Les jeunes survivants d'un ACV doivent souvent retourner au travail dès que possible pour des raisons personnelles et financières, et ils exigent de l'aide professionnelle pour réaliser cet objectif. Par exemple, le programme des services d'emploi à la Marche des dix sous du Canada fournit du soutien aux jeunes survivants d'un ACV au cours de ce processus.

- **Les relations**

Un ACV n'affecte pas seulement une personne. Il affecte toute la famille et le réseau social. Les relations, les responsabilités, et les rôles changeants de la famille peuvent être stressants. Pour les jeunes survivants d'un ACV, il arrive souvent que le soin devienne la responsabilité du conjoint, de la conjointe, ou bien d'un membre de la famille. Cependant, certains jeunes survivants d'un ACV peuvent ne pas être mariés, ne pas avoir une relation stable ou bien un partenaire régulier. Leurs préoccupations peuvent concerner le rétablissement de la confiance, rencontrer de nouveaux amis et sortir avec quelqu'un.

- **Le rôle parental**

Les jeunes survivants d'un ACV peuvent aussi s'inquiéter et avoir la responsabilité de prendre soin de leurs jeunes enfants. Parfois, un conjoint, une conjointe ou bien un partenaire doit assumer

plus de tâches de garde d'enfants et dans d'autres cas, ceci doit être délégué à un membre de la famille ou bien à un ami ou une amie. Il peut être difficile pour les enfants de comprendre pourquoi leur parent n'est pas comme il ou elle était auparavant.

- **La dépression**

La dépression post-ACV peut être une réaction psychologique à un événement qui change la vie, ainsi qu'une altération biologique du cerveau qui peut perturber le mouvement de neurotransmetteurs. Le traitement de la dépression est très important pour votre rétablissement. Si vous ou quelqu'un que vous connaissez éprouve des sentiments de faible estime de soi, de tristesse, de retrait social, de troubles du sommeil, de faible motivation, ou bien d'autres symptômes communs de dépression, veuillez parler avec un professionnel.

- **La capacité fonctionnelle**

Regagner les capacités perdues est tellement essentiel pour le rétablissement. La capacité

d'un jeune survivant d'un ACV d'être autonome en matière du fonctionnement quotidien est essentielle pour son estime de soi et pour atteindre d'autres objectifs de rétablissement, tels que recommencer à conduire ou obtenir un emploi.

- **La fatigue**

Il n'est pas inhabituel de ressentir une extrême fatigue après avoir subi un ACV et d'avoir besoin de dormir beaucoup. Le mélange des effets latents d'un ACV et de la tension émotionnelle, physique et mentale qui les accompagnent est épuisant. Il est parfois plus difficile pour une jeune personne qui est accoutumée à avoir beaucoup d'énergie de faire face à cette limitation.

À noter : en Ontario, il y a actuellement des groupes d'entraide pour les jeunes survivants d'un ACV à Hamilton, à London, et dans la région de Durham.

**Pour plus d'information au sujet des groupes à l'échelle du Canada, veuillez envoyer un courriel à [afterstroke@marchofdimes.ca](mailto:afterstroke@marchofdimes.ca) ou téléphoner le 1-888-540-6666.**

## Une bénévole de la SRABC est honorée avec la Médaille du souverain pour les bénévoles!



Annie McMorris, bénévole de longue date à la SRABC, a reçu la Médaille du souverain pour les bénévoles!

Ce prix, donné par la Gouverneure générale, célèbre les bénévoles qui ont démontré un engagement exemplaire par l'entremise de leur bénévolat dédié. Ceci décrit certainement Annie.

Depuis 1987, quand son mari a subi un sévère ACV, Annie a été impliquée dans chaque aspect de la SRABC. Chaque juin, elle aide à organiser la collecte de fonds « Strides for Stroke » qui a recueilli la somme fabuleuse de 7 500 \$ l'an dernier. Elle organise aussi un BBQ annuel gratuit de hot dog pour les membres. De plus, elle décore pour les événements spéciaux, aide aux réunions les vendredis, et note les changements qui ont été apportés à l'état et à la santé des membres.

Le dévouement et l'engagement d'Annie sont formidables, et nous sommes tellement contents qu'elle est reconnue de façon aussi importante!

**Félicitations, Annie – vous l'avez mérité!**

## C'est encore une fois presque le temps pour les camps de l'aphasie!



Il est temps de commencer à penser au sujet de nos camps annuels de l'aphasie!

Offertes chaque automne en Alberta, en Colombie-Britannique, au Manitoba, en Ontario, et en Nouvelle-Écosse, ces fins de semaine offrent une retraite relaxante pour les personnes qui vivent avec l'aphasie, et leurs familles et amis.

Les camps de l'aphasie sont une occasion de s'échapper du tourbillon d'activités de la vie quotidienne, et de créer des connexions entre des personnes qui partagent des expériences semblables. C'est aussi une occasion de jouir d'activités traditionnelles d'un camp tel que des promenades dans la nature, et des escalades de rocher, ainsi

que des choses moins traditionnelles telles que la photographie, le yoga, le golf, et la musicothérapie.

Quand un participant d'un camp a été demandé ce qu'il a aimé le plus au sujet de l'expérience, il a dit : « Être avec d'autres personnes atteintes d'aphasie. Voir des amis d'autres camps. Les activités! »

**Pour des détails au sujet des divers camps, y compris les dates, emplacements, et prix, veuillez visiter notre site Web au [www.marchofdimes.ca](http://www.marchofdimes.ca) ou bien contacter Alexis Dickson au 1-800-263-3463, poste 7756 ou [adickson@marchofdimes.ca](mailto:adickson@marchofdimes.ca)**

**L'inscription commence en août 2018 – préparez-vous pour réserver votre place!**



**CHAQUE ANNÉE,  
50 000  
CANADIENS  
SUBISSENT UN ACV.**

**La Marche des dix sous  
du Canada est ici pour  
aider après un ACV.**

Aidez-nous à continuer de soutenir les survivants d'un ACV. Veuillez considérer un don dans votre testament.

« Quand je parle à d'autres survivants, je les encourage à ne pas lâcher. Je leur dis que la vie continue après un ACV. »

*Tom Rideout  
Participant de Rétablissement  
après un ACV Canada*



[afterstroke.marchofdimes.ca](https://afterstroke.marchofdimes.ca)

[www.marchofdimes.ca](https://www.marchofdimes.ca)

N° d'enreg. d'org. de bienfaisance : 10788 3928 RR0001

## Sondage des lecteurs :

### Que pensez-vous de ce numéro?

- Excellent! Continuez votre bon travail
- J'aurais aimé avoir plus de renseignements sur (cochez la case appropriée)
- Recherche médicale et traitements
  - Sexualité et vie sentimentale
  - Dépression
  - Questions touchant les proches aidants
  - Options en matière de réadaptation

Autre : \_\_\_\_\_

### Commentaires

---

---

**Après un ACV**  
Réaliser ce qui est possible

### Programme Après un ACV

Un programme de la Marche des dix sous du Canada  
10, boul. Overlea, Toronto (Ontario) M4H 1A4  
Tél. : 1-888-540-6666

## VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E). JOIGNEZ-VOUS AU PROGRAMME APRÈS UN ACV DÈS MAINTENANT!

Êtes-vous un :

- survivant d'un ACV                       professionnel de la santé                       parent/ami                       autre

Nom : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Prov : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Votre don à Rétablissement après un ACV Canada<sup>MD</sup>  
nous aidera à continuer à fournir de l'éducation et du soutien.

Voici mon don déductible d'impôt :

- 250 \$     100 \$     50 \$     25 \$     Je préfère donner \_\_\_\_\_

Mon chèque est ci-joint **OU**

- Veuillez débiter ma carte :     VISA     MasterCard     American Express

Je préfère faire des dons mensuels

- 5 \$     10 \$ ou     \_\_\_\_\_ \$

N° de la carte : \_\_\_\_\_

Nom sur la carte : \_\_\_\_\_

Date d'expiration (mm/aaaa) : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

N° d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 10788 3928 RR0001  
www.marchofdimes.ca | 1-800-263-3463

