

### **Jim White – survivant d'un AVC**

Jim se souvient vivement au dimanche après-midi mi-novembre 2019 où il a eu un AVC. Il était debout au comptoir de sa cuisine en train de préparer son dîner pour le lendemain. Il a entendu un bourdonnement fort dans l'oreille gauche, s'est senti affaibli et avait de la difficulté à rester debout. Jim a réussi à atteindre son téléphone pour appeler sa conjointe, Cindy, qui l'a aidé à rester calme pendant qu'elle appelait le 911. Jim s'est ensuite fut transporté par ambulance à l'Hôpital régional de Pembroke.

Une fois à l'hôpital, Jim n'avait plus peur, car il savait qu'il recevrait des soins exceptionnels. L'équipe de soins de l'Hôpital régional de Pembroke a consulté l'équipe de traitement des AVC à Ottawa par l'entremise de TéléAVC. Avec l'accompagnement d'une infirmière, Jim a été transféré par ambulance au Campus Civic de L'Hôpital d'Ottawa. Une fois son état médical fut stabilisé, il a été rapatrié à l'Hôpital régional de Pembroke pour la planification de son congé.



Trois semaines après son AVC, Jim a pu retourner à la maison. Après son congé de l'hôpital, Jim fut lié au programme de réadaptation pour AVC à l'externe. Malheureusement, quand l'Ontario a décrété l'état d'urgence en raison de la pandémie de COVID-19, le traitement de Jim, qui tirait presque à sa fin, a dû être annulé. Jim a su rester aussi actif que possible et poursuit sa récupération à l'aide des outils fournis pendant son réadaptation.

Jim est très satisfait de son expérience avec personnel de l'Hôpital régional de Pembroke ainsi que du Campus Civic de L'Hôpital d'Ottawa. Selon lui, les équipes ont fait preuve de professionnalisme et de bienveillance. Elles dégagent de la confiance et lui ont permis de

maintenir une attitude positive. Il n'a jamais perdu courage et a utilisé l'humour pour surmonter les journées difficiles.

#### **Comment votre AVC a-t-il changé votre vie?**

Avant l'AVC, Jim se considérait comme quelqu'un de spontané et qui se gardait toujours occupé. Depuis son AVC, il ne s'est pas pressé pour reprendre ses activités normales. Il savait qu'il n'était plus le même qu'il était avant, mais il n'allait pas se laisser abattre pour autant. Jim voit maintenant le monde d'un œil différent. Un exemple que Jim offre est celui de la publicité sur les signes d'AVC. Maintenant, quand il voit la publicité, il comprend exactement l'expérience et se souvient de ne jamais rien tenir pour acquis.

Selon lui : « L'ampleur d'un défi est subjective. Avec la bonne attitude, il est possible d'affronter le défi. »

### **Que pensez-vous avoir accompli avec votre expérience d'AVC?**

Jim n'a jamais été quelqu'un qui abandonne et il se répète toujours qu'il a échappé au pire. Il ressent être très chanceux et d'avoir reçu des soins excellents après son AVC. Il cherche toujours le positif. Jim se concentre maintenant sur son fils de 21 ans qui a récemment obtenu son diplôme collégial. Il lui a toujours encouragé à être authentique et à travailler fort et c'est ce conseil qui a aidé Jim pendant sa récupération. Il se réveille toujours avec un sourire et garde à l'esprit sa reconnaissance.

### **Qu'auriez-vous changé de votre récupération après l'AVC?**

Jim ne changerait absolument rien! Il savait qu'il devait travailler avec le system en place et avoir confiance avec le processus.

### **En tant que survivant d'un AVC, comment votre style de vie a-t-il changé?**

Avant son AVC, Jim n'avait pas de très bonnes habitudes alimentaires. Depuis, il mange mieux et porte plus d'attention à ce qu'il mange. Il a consulté une diététiste professionnelle donc il a reçu de l'éducation sur la nutrition et comment mieux prendre soin de lui-même.

### **Pouvez-vous donner 3 conseils à une personne qui vient d'avoir un AVC?**

- 1) « N'ayez pas peur. Vous vous en remettrez. »
- 2) « Faites confiance à l'équipe de traitement des AVC. »
- 3) « L'attitude fait tout! Ne vous découragez pas! »

### **Quel est votre message principal sur votre expérience de l'AVC?**

« Il est possible de faire de grandes choses même avec des fonctions limitées. Ne pensez pas que l'AVC va vous empêcher d'être utile dans la société. J'ai appris à persévérer et à faire de mon mieux. »

### **Qui vous soutient de manière informelle?**

Cindy, sa conjointe, était son plus grand support pendant le tout de son rétablissement. Cindy, avec sa mère et le fils de Jim ont réussi à faire voir à Jim qu'il pouvait encore profiter de la vie. Jim tient à son autonomie et son réseau de soutien lui a permis de maintenir son indépendance et de pouvoir se demander de l'aide quand il en avait besoin.

### **Participez-vous à un groupe de soutien? Comment est-ce qu'ils vous aident?**

À Pembroke, Jim est membre d'un groupe de soutien pour les survivants d'AVC. Le groupe se rencontre une fois par mois, pour une durée de deux heures. Une variété de orateurs offrent de l'éducation et le partage de leurs expériences personnelles. Pour Jim, les discussions avec les personnes qui ont vécu des expériences similaires sont enrichissantes. Il a trouvé le groupe de soutien très utile.

Selon Jim, une attitude positive est très importante et il peut en témoigner. Voici son credo...

« Réveillez-vous toujours de bonne humeur, même s'il fait gris. La vie vous a donné une deuxième chance, ne passez pas à côté! »