

Soyez inspiré

LYNN STEEVES

Août 2020



Tu es capable! Que pourrait-il arriver de pire? Il n'est jamais trop tard pour apprendre! Si tu ne le fais pas, qui le fera?

Enfant comme adulte, j'ai maintes fois entendu ces paroles de la bouche de mes parents. Ma mère et mon père m'ont montré à travailler fort, mais aussi à bien m'amuser. Avant le 4 janvier 2014, je n'avais pas saisi la portée de ces précieuses leçons. Au cours des deux semaines suivantes, j'allais devenir complètement paralysée et placée en coma artificiel, sous respirateur.

Lorsque les médecins m'ont sortie du coma, j'étais encore paralysée, branchée au respirateur et incapable de communiquer. J'étais effrayée et déçue. J'avais plus peur de vivre que de mourir. Après avoir tenté en vain de dire à l'infirmière des soins intensifs de simplement me tirer une balle (ce qu'elle a interprété comme : « Oh, vous pensez à quelque chose... »), j'ai décidé de lutter pour ma vie. C'était peut-être tous ces médicaments, mais j'ai vu mon père s'asseoir calmement à mes côtés, puis dire : « T'es capable, Lynn ». Il était décédé l'année précédente.

Alors, avec beaucoup de détermination, une fabuleuse équipe médicale, le soutien de ma famille et de mes amis, ainsi qu'une foi inébranlable, j'ai souffert plusieurs mois à l'hôpital, puis j'ai passé l'année et demie suivante à plancher sur la meilleure guérison possible.

Ma plus grande petite-fille et moi avons appris à marcher. La première fois pour elle, la seconde pour moi. Ce n'était qu'une des nombreuses étapes devant moi. La convalescence a été très pénible physiquement et mentalement. Après des mois de physiothérapie (alias le camp d'entraînement) à l'hôpital, je savais que devais continuer d'avancer. J'étais résolue à m'efforcer de récupérer tout ce que je pouvais.

Je ne vivais toujours pas chez moi et je me déplaçais encore avec une marchette quand mon mari est arrivé avec le camion et la remorque. À l'intérieur se tenait la nouvelle jument Paint qu'il m'avait achetée. Je n'étais pas impressionnée. « Pourquoi m'acheter un cheval quand je n'arrive même pas encore à marcher toute seule? » Il a répondu : « Tu vas y arriver ».

Finalement, quand j'ai pu marcher sans aide et retourner sur notre ferme, je rendais visite à Mona. Elle était charmante, très belle et avait de très bonnes manières. Je voulais vraiment monter à nouveau. Que pourrait-il arriver de pire?

Je devais d'abord refaire ma confiance, car j'étais très nerveuse à l'idée de rebondir et de tomber. J'ignorais si j'avais assez de force pour m'asseoir sur la selle. De toute évidence, je n'en avais même pas assez pour la lever. Je me suis donc inscrite à des cours privés d'équitation. L'instructeur m'a aidée à me déplacer autour du cheval, à nettoyer ses sabots, puis à monter sur la selle tout en plaçant mes pieds dans les étriers; j'étais encore incapable de les bouger correctement. C'était effrayant, mais incroyable.

J'avais très hâte à ma leçon hebdomadaire et, au cours des quelques mois suivants, je suis passée de la mise en place de la selle à la monte (par moi-même), et même au galop!

Ensemble, ma nouvelle jument Mona et moi, nous avons appris à bâtir notre confiance personnelle et mutuelle. L'automne suivant, nous sommes allées dans les montagnes avec de bons amis. Nous étions neuf, soit deux équipes pour autant de wagons et neuf chevaux de randonnée. Mona n'avait jamais bu dans une rivière, entendu ses fers résonner sur les pierres, ni senti le frôlement des branches sur elle. Elle était aussi nerveuse que moi! C'était une formidable escapade en montagne; je me renforçais sur le plan physique et émotionnel.

J'ai poursuivi mes efforts, commencé à nager deux fois par semaine. La natation était autrefois mon sport préféré.

Un soir, à la piscine, on m'a demandé si je comptais me joindre à l'équipe de compétition adulte. J'étais flattée, et je me suis surprise à accepter. Un autre excellent choix! C'était tout un défi. Les résultats ont valu chacun des battements de bras et de jambes. J'ai repris une bonne part de ma coordination et de ma perception de l'espace, en plus de me faire de nouveaux amis très encourageants.



Je vous transmets ces encouragements. En dépit de vos incapacités, continuez à travailler, à bouger, à essayer et à apprendre. Si vous ne le faites pas, qui le fera? La proactivité fonctionne dans mon cas. Je veux conserver tout ce qui m'a pris tant d'efforts à récupérer. Une fois par semaine, je travaille avec une entraîneuse personnelle. Elle s'emploie à augmenter ma force également du côté gauche et droit. J'ai un peu de paralysie résiduelle et de dommages aux nerfs, un peu comme si j'avais plus de soixante-dix ans. Mon équilibre en souffre, alors je tombe souvent et je risque de me blesser. Maintenir ma force et ma souplesse en étant proactive est bien plus tentant pour moi que de me remettre d'une blessure.

Utilisez toutes les ressources à votre disposition : informez-vous des frais couverts par votre régime d'assurances ou trouvez des activités gratuites, comme la marche, le vélo ou la raquette.

Je vous recommande d'être proactif dans tous les aspects de votre vie. Pour moi, la prévention est primordiale! Quand j'ai atteint la cinquantaine, j'avais pour objectif de marcher jusqu'aux chutes Havasupai, dans le Grand Canyon. J'ai fait cette randonnée de seize kilomètres dans le fond du canyon chargée d'un sac à dos de douze kilos, sur un terrain rocailleux à trente-deux degrés Celsius.

C'était exténuant. Quand je suis arrivée au camp de base, je suis allée dans ma tente et j'ai pleuré d'épuisement, mais aussi de joie. Cette incroyable randonnée s'avérait aussi valoir tous les efforts; c'était merveilleux. Je prévois la refaire.

En 2016, ma fille Emily m'a demandé de courir un cinq kilomètres avec elle. J'ai répondu que ça semblait amusant, mais que je n'avais pas encore appris à courir.

Mon neurologue était plutôt sceptique, mon physiothérapeute n'était pas chaud à l'idée et mon orthopédiste venait tout juste de fabriquer une nouvelle orthèse pour mon pied tombant. Mais je me suis

dit : « Il n'est jamais trop tard pour apprendre! »

Donc, sous les encouragements de mon entraîneuse personnelle, j'ai décidé de tenter le coup. L'été suivant, j'ai fait deux courses de cinq kilomètres, que j'ai terminées dans le premier tiers. J'étais très contente des résultats, quand je pense que deux ans plus tôt, on m'avait dit que je pourrais ne plus remarquer. Cette année, je participerai à la course Rocky Mountain Soap avec mes trois filles et ma mère.



Ma vie est à jamais transformée. La vie change toujours en quelque sorte, pour chacun de nous.

J'ai appris à modifier mes activités. J'ai appris à accepter la nouvelle moi.

En parallèle à l'édition 2020 du défi de sensibilisation de la Fondation, je me pousse à faire une longue distance en eau libre dans le lac Shuswap, où j'ai appris à nager quand j'étais petite. La COVID a compliqué mon entraînement, mais je ferai de mon mieux! Je n'ai pas peur d'essayer, car je n'ai pas peur d'échouer. Si je ne me rends pas jusqu'au bout, pas de problème! Je sais que je ferai de mon mieux et que j'accepterai cet effort. C'est un accomplissement en soi. Ce sera une journée divertissante, remplie de souvenirs et de victoires. « Un objectif devrait vous effrayer un peu et vous stimuler beaucoup ». J'ai lu cette pensée sur Pinterest, et maintenant, elle est sur mon mur en permanence.

Mon espoir, au fil de ce long parcours de guérison, est de vous inspirer à réaliser vos objectifs et vos rêves, qu'ils soient ambitieux, modestes ou remaniés. Réapprenez une activité que vous adoriez ou apprenez-en de nouvelles.

Soyez inspiré, vous êtes capable. Lynn Steeves