

PARATRACKS

Bulletin de nouvelles de Lésions médullaires Manitoba Inc.

Le souhait d'Emilee



Photo gracieuseté de Bell Media, avec l'autorisation
de Kim Swampy et Bell Media Radio Winnipeg.

Dans ce numéro :

Le souhait d'Emilee, p. 3

Aussi dans ce numéro :

****Centres de conditionnement physique, p. 4***

****Jeux d'évasion accessibles, p. 12***

****Prix d'excellence 2019, p. 13***

****De la beauté en affaires, p. 15***



ParaTracks est une publication de :

Lésions médullaires Manitoba Inc.

825, rue Sherbrook
Winnipeg MB R3A 1M5

Tél. : 204-786-4753

Fax : 204-786-1140

Sans frais : 1-800-720-4933

(seulement au Manitoba)

Courriel : info@scimanitoba.ca

Site Web : www.scimanitoba.ca

Soutenu par la Manitoba
Paraplegia Foundation Inc.

ParaTracks paraît 3 fois par année. Il
est également affiché en ligne sur le site
Web de LM Manitoba Inc.

Tirage : 950 exemplaires
Lectorat approximatif : 2 000

Rédacteur en chef : Ron Burky
Mise en page : George Tataryn

Tarifs pour annonce prête
à être reproduite :

Pleine page : 160 \$

Demi-page : 87 \$

Quart de page : 55 \$

Taille d'une carte de visite : 33 \$

Petites annonces : gratuites pour les membres
de LM Manitoba

Les soumissions, suggestions et commentaires
sont grandement appréciés. Veuillez les envoyer
par courriel à info@scimanitoba.ca ou par la poste
à LM Manitoba à l'adresse indiquée ci-dessus.

N° d'entente avec Postes
Canada : 40050723

Conseil d'administration

Art Braid *
Corrine Deegan *
Jeannette Gougeon
Lyll Hallick
Dan Joannis *
Ron May
Audrey McIlraith *
Barbara Rapson
Leonard Steingarten — président *
Adam Terwin — trésorier
*personne médullolésée

*Lésions médullaires Manitoba offre
ses condoléances aux familles
des personnes suivantes
décédées récemment :*

Beatrice Godin
Fleurian Lizotte
Mark Wilson
Harry Wheeler
Mitch Podolak
Robert Nilsson
Joseph Malengu Mabaya

**NOUS AVONS BESOIN DE VOS COMMENTAIRES
ET SUGGESTIONS**

Qu'aimeriez-vous lire dans les prochains numéros de *ParaTracks*?

Nous nous efforçons de publier des articles et des annonces
susceptibles d'intéresser nos membres. Afin de continuer à le
faire, nous avons besoin de savoir ce que vous pensez. Sans la
rétroaction des membres de LM Manitoba, nous ne sommes
pas certains de vous offrir l'information dont vous avez besoin.

Nous vous invitons à prendre un moment pour nous faire part
de vos commentaires et suggestions. Y a-t-il un article que
vous avez trouvé intéressant? Qu'avez-vous aimé dans ce
numéro de *ParaTracks*? Y a-t-il quelque chose qui vous a
déplu?

Veuillez faire parvenir vos commentaires par courriel à
Adrienne Conley à info@scimanitoba.ca ou par téléphone au
204-786-4753 ou au 1-800-920-4933, poste 222.

LM Manitoba Inc. n'endosse ni ne garantit aucun des produits ou
services annoncés dans *ParaTracks*. Les lecteurs et les lectrices
sont fortement encouragés à bien se renseigner sur ces produits et
les entreprises qui y font de la publicité avant de faire un achat.
Les textes publiés dans *ParaTracks* ne peuvent être reproduits
sans l'autorisation écrite de l'association. À noter que les opinions
exprimées dans *ParaTracks* sont celles de leurs auteurs et ne
reflètent pas nécessairement celles de LM Manitoba Inc.



Le souhait d'Emilee

Kelly Tennant

Depuis 1983, l'organisme de bienfaisance The Dream Factory s'est donné comme mandat d'exaucer le souhait le plus cher d'enfants du Manitoba dont la vie a été changée à tout jamais par une affection chronique. Tous les fonds recueillis par l'organisme servent à aider ces enfants et leur famille à vivre une expérience unique et inoubliable dans un autre milieu que l'hôpital. En septembre 2019, Emilee Unger, âgée de 12 ans, a été surprise d'apprendre à l'émission de Ace Burpee qu'elle était désormais du nombre des "Dream Kids" et que The Dream Factory avait choisi d'exaucer son vœu de rencontrer l'auteure-interprète Billie Eilish, âgée de 17 ans.

Lorsque je lui ai demandé ce qu'elle avait ressenti en ondes, Emilee a répondu : « J'étais très mal à l'aise. En premier, elle ne savait pas pourquoi elle était là.

Quand Ace, Chrissy et LTI lui ont annoncé qu'elle allait à Las Vegas pour y rencontrer Billie Eilish, elle s'est retenue de pleurer, consciente qu'on la filmait pour un reportage de CTV News. Elle avoue avoir versé des larmes de joie dans l'auto sur le chemin du retour. En route, elle s'est ar-

seulement des billets
rêtée avec sa mère et son frère chez McDo pour célébrer en

commandant des patates brunes hachées.

Le premier obstacle à surmonter, c'était l'avion. « J'ai peur des avions », dit Emilee. C'était la première fois qu'elle prenait l'avion et elle se souvient d'avoir demandé à sa mère : « Comment ça se fait que tout le monde est si calme? » Après une escale à Vancouver, elle et sa famille ont atterri à Las Vegas. Sa première impression? « Il faisait chaud. 39°C, 41 avec l'humidité. Je me suis demandé comment on pouvait vivre avec pareille chaleur. Le cadeau comprenait non

pour voir Billie Eilish, mais aussi plusieurs autres spectacles. Ils ont assisté à trois spectacles pendant leur semaine à Las Vegas. Emilee n'était jamais allée à un spectacle de sa vie et voilà qu'elle est allée entendre en personne Green Day, Cage the Elephant, the Backstreet Boys (dont Emilee n'est pas une fan, car « ils ressemblent à Justin Bieber, mais avec trop d'autotune »), Miley Cyrus, Camila Cabello, Alicia Keys, Steve Aoki, Marshmello, Kane Brown, Zac Brown Band et Halsey, en plus du très attendu spectacle de Billie Eilish.

Le jour où elle devait rencontrer Billie Eilish, elle s'était rendue avec sa famille dans les coulisses du spectacle en plein air. Ils ont attendu un certain temps, car il avait été convenu qu'elle rencontrerait Billie en dernier, afin de pouvoir passer plus de temps avec elle.

« Tori Spelling et ses enfants étaient en avant de nous », dit Emilee, comme si elle avait l'habitude d'être entourée de célébrités. Enfin, ce fut son tour. « Elle est plus jolie en personne. J'avais les larmes aux yeux avant même de la serrer dans mes bras. Heureusement que je porte du mascara qui ne coule pas! »

Billie avait lu le récit soumis par les parents d'Emilee à the Dream Factory en vue de la sélection.

Elle était tout aussi excitée à l'idée de rencontrer Emilee qu'Emilee l'était de la rencontrer. « Elle connaissait mon nom, celui de ma mère et de mon frère et même celui de mon père! Elle m'a serrée dans ses bras et elle sentait vraiment bon. »

Lorsqu'on lui a demandé ce qu'elle admirait le plus chez Billie, Emilee a répondu : « Elle est elle-même. Elle est unique. Elle fait des choses très originales. C'est impossible de l'imiter. »



Photo gracieuseté de Bell Media, reproduite avec l'autorisation de Kim Swampy et de Bell Media Radio Winnipeg



Que faire pour se tenir en forme après la physio?

Kelly Tennant

Lors de mes conversations avec de nouveaux membres, on me demande souvent : « Qu'est-ce que je fais une fois mes traitements de physio terminés? » Hélas, on ne peut pas demeurer indéfiniment un patient externe du service de physio d'un hôpital. Votre physiothérapeute se chargera de concevoir des exercices qui serviront de fondement à votre programme d'exercices à domicile. En général, les personnes qui faisaient de l'exercice physique avant leur lésion se remettent plus facilement en forme que les personnes sédentaires qui ne savent peut-être même pas où aller. J'ai préparé un guide des centres d'entraînement les plus accessibles à Winnipeg. Il y en a pour tous les budgets. Il n'y a donc pas d'excuse pour ne pas sortir et être actif.

Centre récréatif Cindy Klassen

999, av. Sargent

Situé au centre-ville, c'est un excellent choix, surtout si on demeure dans le West End. Il y a une piscine et un gymnase accessibles en fauteuil roulant. Comme il s'agit d'un centre municipal, la Ville offre des subventions pour les laissez-passer et les programmes, établies en fonction du revenu familial (formulaire de demande à l'accueil ou en se rendant sur winnipeg.ca/feesubsidy).



Vous pouvez vous faire accompagner sans frais si vous avez besoin d'aide pour vous habiller, transférer ou utiliser l'équipement.

Caractéristiques de la piscine :

- 3 lève-personne stationnaires, un dans chaque partie de la piscine (peu profonde, couloirs d'entraînement pour longueurs, profonde).
- Le personnel vous aidera à utiliser le lève-personne, mais vous devez savoir comment vous transférer par vous-même ou avec l'aide de la personne qui vous accompagne.

Caractéristiques du gymnase :

- Ascenseur pour accéder au gymnase au 2^e étage,
- Piste intérieure,
- Poids libres,
- 7 appareils d'haltérophilie avec siège pivotant,

- 8-10 appareils de cardio accessibles pour l'entraînement du haut du corps, dont un ergomètre SCIFIT et des crosstrainers NuStep.
- Le personnel peut vous aider à vous servir des appareils.

Sergeant Tommy Prince Place (auparavant North Centennial)

90, rue Sinclair

Voici un autre centre situé au centre-ville, qui convient très bien aux personnes habitant le North End. Il dispose d'une piscine et d'un gymnase accessibles. Suite à d'importantes rénovations, il a remporté le prix d'accessibilité de la Ville en 2010. Puisqu'il s'agit d'un établissement municipal, la Ville offre une subvention pour les laissez-passer aux personnes qui répondent aux critères d'admissibilité (formulaire de demande à l'accueil). Pas de frais supplémentaires pour votre personne de soutien.

Caractéristiques de la piscine :

- Rampe d'accès à la piscine,
- Fauteuils roulants aquatiques en nombre limité,



- 4 vestiaires spécialisés dont un équipé d'un lève-personne. (Apportez votre propre toile.)

Caractéristiques du gymnase :

- Poids libres,
- Appareils de cardio et d'entraînement contre résistance.

Centre récréatif St. James Assiniboia Centennial

644, rue Parkdale

Ce centre, situé dans l'ouest de la ville, comprend une piscine et un gymnase accessibles. Comme il s'agit d'une installation municipale, vous pouvez bénéficier de subventions pour les laissez-passer et les programmes en vous procurant un formulaire à l'accueil. Pas de frais supplémentaires pour la personne qui vous accompagne.

Caractéristiques de la piscine :

- Lève-personne pour la piscine.
- Le personnel vous aidera à utiliser le lève-personne, mais vous devrez savoir comment vous transférer par vous-même ou avec l'aide de la personne qui vous accompagne.



Caractéristiques du gymnase :

- Piste intérieure,
- Poids libres,
- Appareils d'entraînement contre résistance accessibles avec siège pivotant,
- Appareils de cardio accessibles dont :
 - ◊ 1 ergomètre SCIFIT Pro, 1 ergomètre pour l'entraînement du haut du corps StairMaster AirFit-UB et 2 crosstrainers NuStep T5XR en position assise.

Centre Reh-Fit

1390, av. Taylor

Ce centre est l'un des deux centres de conditionnement physique médicaux agréés de Winnipeg. Il offre un éventail de services qu'on ne retrouve pas dans les centres municipaux, dont ceux de diététiciens, physiothérapeutes, entraîneurs personnels et massothérapeutes, et ce, à des tarifs réduits. L'abonnement comprend une première séance avec un entraîneur et une évaluation de la santé. De l'aide financière est disponible, déterminé en fonction des revenus du ménage. Adressez-vous au service aux membres pour plus d'information à ce sujet.



Vous pouvez vous faire accompagner sans frais par une personne de soutien pour vous aider, au besoin, à vous habiller, à vous transférer ou à utiliser l'équipement.

Caractéristiques du gymnase :

- Piste intérieure,
- Poids libres,
- Divers appareils d'entraînement contre résistance avec siège pivotant,
- Appareil avec corde de traction sans siège,
- Appareils de cardio accessibles, dont :
 - ◊ Ergomètres pour l'entraînement des bras (1 sans siège),
 - ◊ 6 crosstrainers NuStep (avec fixations pour stabiliser les jambes),
- Variété de cours de conditionnement physique en fauteuil roulant ou en groupe et tout en douceur,

- Programmes spécialisés (p. ex., Active for Life, un programme d'initiation à l'activité physique de 8 semaines adapté aux personnes en fauteuil roulant et Pathways to Fitness, pour lequel il faut pouvoir se tenir debout sans aide pendant une courte période de temps).

Wellness Institute, Hôpital Seven Oaks

1075, av. Leila

Le Wellness Institute est l'autre centre de conditionnement physique médical agréé de Winnipeg. Tout comme le Reh-Fit, il offre des services de diététique, de physiothérapie, d'entraînement personnel et de massothérapie. Tout nouvel abonné rencontre d'abord un conseiller en bien-être pour l'aider à établir un premier programme d'exercices. Le centre offre gratuitement des séances d'orientation aux appareils. Un conseiller vous montrera comment vous en servir et toutes les caractéristiques d'accessibilité des appareils. Vous pouvez bénéficier de rabais promotionnels sur les frais d'adhésion toute l'année. Enfin, vous pouvez vous faire accompagner gratuitement par une personne de soutien.



Caractéristiques de la piscine :

- Rampe d'accès à la piscine,
- 2 fauteuils roulants aquatiques; premier arrivé, premier servi,
- Vestiaires accessibles (dont 1 équipé d'un lève-personne).

Caractéristiques du gymnase :

- Piste intérieure;
- Poids libres;
- Bandes élastiques pour exercices de résistance;
- Appareils d'entraînement contre résistance Pulse Fitness Systems avec siège pivotant, dont des appareils pour le développé des épaules et de la poitrine, la flexion des biceps, le tirage latéral, l'extension des triceps, l'aviron et l'écarté;
- 4 modules d'entraînement fonctionnel avec systèmes de poulies :
 - ◊ 2 modules d'entraînement Atlantis NM-200 et 2



modules d'entraînement Matrix (vous pouvez demander de l'aide pour abaisser les poulies ou changer les fixations si vous avez de la difficulté à les atteindre.);

- Appareils de cardio, dont :
 - ◊ 3 ergomètres pour l'entraînement des bras,
 - ◊ plusieurs crosstrainers NuStep.
- Variété de cours de conditionnement physique en fauteuil roulant ou en groupe et tout en douceur;
- Programmes spécialisés (p. ex., Active for Life, programme d'initiation à l'activité physique de 8 semaines adapté aux personnes en fauteuil roulant et Pathways to Fitness, pour lequel il faut pouvoir se tenir debout sans aide pendant une courte période de temps).

Centre d'entraînement adapté First Steps

17, ch. Muir

Le centre de réadaptation le plus récent de Winnipeg a ouvert ses portes en août. Il offre des programmes de récupération caractérisés par des exercices intensifs, adaptés en fonction du niveau de la lésion, des besoins et des objectifs de réadaptation de chacun. Les participants s'entraînent avec des kinésiothérapeutes spécialisés dans la réadaptation des blessés médullaires.

On y retrouve des appareils de réadaptation et d'exercice



très spécialisés, dont :

- Exerciseur SCI Fit Pro 1: Cet exerciseur polyvalent pour le haut du corps est facilement réglable et peut être utilisé aussi bien assis que debout.
- LiteGait : Cet appareil d'entraînement à la marche contrôle à la fois le port de poids, la posture et l'équilibre sur tapis roulant ou au sol. Idéal pour le traitement de patients présentant un large éventail de déficiences et de niveaux fonctionnels.
- LiteGait favorise une bonne posture, réduit le port de poids, élimine les problèmes d'équilibre et facilite l'entraînement des mouvements coordonnés des membres inférieurs.

- Stimulation électrique fonctionnelle sur vélo : La gamme de produits RT300 a recours à des impulsions de courant électrique pour réaliser des tâches précises ou des activités contre résistance, et ce, afin d'augmenter l'activité musculaire et améliorer les capacités fonctionnelles.
- Des logiciels spécialisés fournissent un biofeedback en temps réel, un suivi des données et des algorithmes de contrôle sophistiqués, conçus pour un large éventail de déficiences neurologiques.
- Le EasyStand Evolv : Avec plus de 60 possibilités de configuration et de positionnement, cet appareil est le verticalisateur qui offre le meilleur soutien et le plus grand confort qui soit sur le marché à l'heure actuelle.
- Le Power Plate : Grâce à la répétition la plus précise de sa catégorie, cet appareil offre une stimulation supérieure du système neuromusculaire.

Quelques suggestions pour vous aider à vous motiver

La plupart d'entre nous avons de la difficulté à suivre sans motivation externe un programme d'exercices régulier. C'est là que la physiothérapie entre en jeu : le physiothérapeute vous indique les exercices à faire et le nombre de répétitions de chacun, la quantité de poids à soulever. Il vous incite à repousser sans cesse les limites de vos capacités. Mais comment faire pour reproduire cela en dehors de l'hôpital? Voici quelques suggestions :

- Trouvez-vous un partenaire d'entraînement et rendez-vous des comptes l'un l'autre.
 - ◊ Coût = gratuit
- Entraînez-vous avec un groupe. (Les moniteurs adapteront volontiers leurs cours aux usagers en fauteuil roulant – il suffit de le demander!)
 - ◊ Coût = environ 15 \$ par cours, selon l'établissement
 - ◊ Il y a normalement des rabais pour les laissez-passer permettant de participer à plusieurs cours différents.
- Retenez les services d'un entraîneur personnel.
 - ◊ Coût = de 30 \$ à 120 \$ l'heure
 - ◊ Assurez-vous qu'il est agréé par un organisme tel que :
 - ◊ Société canadienne de physiologie de l'exercice
 - ◊ National Academy of Sports Medicine (NASM)
 - ◊ American College of Sports Medicine (ACSM)
 - ◊ National Strength and Conditioning Association
 - ◊ National Federation of Personal Trainers (NFPT)
 - ◊ Association nationale de leadership en conditionnement physique (ANLCP)
 - ◊ Manitoba Fitness Council (MFC)
- Exercez-vous avec un thérapeute du sport ou un physiothérapeute travaillant en milieu communautaire.
 - ◊ Coût = de 90 \$ à 120 \$ pour l'évaluation initiale; de 60 \$ à 80 \$ pour chaque séance par la suite.
 - ◊ De nombreux régimes d'assurance maladie complémentaire couvrent en partie les services de tels professionnels.



Du nouveau en ville!

Bernie Gaudet

Manitoba Adaptive Leisure and Sport, organisme à but non lucratif, a été fondé il y a peu de temps par Kerri McKee et Jim Harris. Il a pour mandat d'organiser des activités sociales et sportives pour les adultes handicapés. Dernièrement, Kerri McKee est venue visiter nos bureaux et a répondu à nos questions.

BG : Bonjour Kerri et bienvenue à LM Manitoba. Pour commencer, parlez-nous un peu de votre vie.

KM : La bonne nouvelle, c'est que je viens de prendre ma retraite à 51 ans. Il y a 5 ans, on m'a amputé la jambe gauche au-dessus du genou. Deux ans auparavant, il y avait une tumeur récurrente à cellules géantes juste en dessous de la rotule du genou. Finalement, j'ai décidé de me faire opérer. Compte tenu de tout ce qui se passe dans le domaine de la technologie de nos jours, ce fut la meilleure décision de ma vie. Aujourd'hui, je suis super occupée et rien ne m'arrête. J'ai endommagé ma prothèse, mon genou et ma cheville à plusieurs reprises. J'ai une Ottobock X3 à la place de mon genou. Elle vient d'être réparée, parce que j'en avais brisé le cadre en titane.

BG : Comment Jim et toi avez-vous eu l'idée de créer ce groupe?

KM : Jim a aussi perdu un membre inférieur. Au départ, nous avions prévu créer ce groupe pour les amputés de membres inférieurs, puis nous avons décidé d'en ouvrir les portes à tout adulte handicapé, car le problème est le même pour tout le monde. Quel que soit leur âge, les personnes handicapées vivent des moments où elles se disent qu'elles sont malades et ne peuvent rien faire. Elles demeurent confinées à la maison, ont peur de sortir et commencent à perdre leurs amis à cause de leur isolement. C'est pas de leur faute, car souvent on voit personne qui se trouve dans la même situation. On va à une clinique et personne ne se parle. En général, on est la seule personne handicapée dans la salle d'attente. Puis on va voir son médecin ou le spécialiste et on repart. On n'a vraiment pas l'occasion de voir d'autres personnes dans la même condition physique que soi. Même quand je vais à la clinique d'amputés, habituellement je suis seule. J'entends parler dans les salles voisines, mais je ne vois personne. Il n'y a jamais de véritable interaction. Je comprends qu'on veuille son intimité, mais ce manque d'interaction risque de contribuer à l'isolement social.

Le groupe a été créé pour encourager les gens à sortir, chacun en fonction de ses capacités. Dans mon cas, je peux mettre ma prothèse ou utiliser mes béquilles, comme en ce moment par exemple, ou encore me déplacer en fauteuil roulant, au besoin.

Aujourd'hui, j'ai une grosse ampoule sur mon moignon. Pour éviter l'infection, je me sers de mes béquilles ou de mon fauteuil roulant jusqu'à ce que ça guérisse. Si je me

sens paresseuse, j'utilise mon fauteuil, sinon, j'utilise mes béquilles.

Avant de prendre ma retraite, j'ai été gendarme de la GRC pendant 29 ans. J'étais très active physiquement avant mon amputation. Pendant la période où je subissais mes nombreuses opérations, je parvenais encore à atteindre mes objectifs physiques. C'était la seule façon que j'arrivais à demeurer saine d'esprit. Encore aujourd'hui, où que j'aille, je suis souvent la seule personne avec un handicap physique visible. Sauf ce matin! Alors que je nageais à la piscine de Steinbach, un homme est arrivé en fauteuil électrique. Il s'est mis à nager pour la sensation de liberté que ça lui donne, m'a-t-il dit.

Je suis aussi une grande amatrice de bateau-dragon et je suis allée à Bemidji au Minnesota. Il y avait là une fille dont une jambe avait été amputée suite à un accident de voiture. Lorsque nous nous sommes rencontrées, elle m'a serrée très fort dans ses bras. Je ne savais même pas qui c'était! Elle a dit qu'elle m'avait déjà vue, mais qu'elle ne me connaissait pas. Elle tenait à me remercier de lui avoir montré qu'il était encore possible d'avoir une vie active, même après une lésion grave. Elle m'a dit qu'après son accident, elle pensait que sa vie était finie. Et voilà que cet été-là, elle était dans un bateau en train de ramer avec son équipe. Aujourd'hui, elle fait à peu près tout ce qu'elle faisait auparavant. Et je n'y suis pour rien! Le simple fait de faire ce que j'aime avait suffi à la motiver. En réalité, c'est une bonne chose que je ne me soucie pas de ce que les autres peuvent penser de moi. Pourquoi est-ce que je les laisserais me dicter ce que je peux faire. Ma vie m'appartient. Il y a beaucoup de gens dans les sports que je pratique qui me demandent : « Es-tu vraiment sûre que tu devrais essayer ça? » Je leur réponds : « Pourquoi pas? » Parfois, je ne sais pas si j'en suis capable tant que je ne l'ai pas essayé. Il se peut alors que je me rende compte que je dois modifier l'activité en question ou me servir d'équipement adapté pour m'y adonner. Alors, c'est ce que je fais. C'est probablement comme ça qu'en faisant de l'alpinisme, j'ai cassé le cadre en titane de mon Ottobock.

Je ne prévois pas devenir un modèle pour qui que ce soit. Je ne fais que vivre ma vie. Le simple fait d'être active et visible dans le monde suffit pour que je sois un modèle pour





beaucoup de gens. Je déteste toujours ça quand les gens me disent : « Oh, vous êtes si courageuse ». Non, je ne le suis pas; je vis tout simplement ma vie. Je fais la même chose que toute personne valide. Je me lève le matin, je mange mon petit déjeuner et je me prépare pour aller au travail. Ce n'est pas parce que j'ai perdu une partie de ma jambe que je suis différente.

J'essaie d'encourager les personnes à essayer des choses. L'une des grandes craintes des amputés, c'est qu'on voie leur moignon; autrement dit, c'est un problème d'image corporelle. Après une de mes opérations, j'avais plus de 300 agrafes dans la jambe et des tubes qui pendaient partout; mais une fois guérie, je suis partie en vacances. J'étais là sur une plage, en bikini, avec une jambe de Frankenstein, et je ne me souciais pas de ce que les autres pensaient.

BG : *Oui, pour beaucoup de gens, l'image corporelle affecte leur réintégration dans la vie en société. On voit tous les jours dans les médias, les médias sociaux, partout que pour réussir et s'épanouir, il faut avoir une certaine allure. Les personnes en fauteuil roulant ou qui ont un autre handicap visible sont confrontées à des stéréotypes négatifs : « Tu ne peux pas ou tu ne devrais pas faire ça ».*

KM : Dès que j'entends des choses comme ça, je me fais un point d'honneur de leur montrer qu'ils ont tort.

BG : *Qui essayez-vous de rejoindre?*

KM : Nous nous adressons à toute personne âgée de plus de 18 ans. Nous avons tendance à cibler les 30 ans et plus, car si on est dans la trentaine et qu'on devient handicapé, c'est beaucoup plus difficile de rebondir que si on est plus jeune. Nous avons constaté que les personnes plus âgées sont portées à s'isoler davantage. Elles sont plus préoccupées par leur image corporelle et sont craintives. J'ai une amie qui a été amputée au-dessus du genou et personne n'a jamais vu sa jambe amputée. Elle est dans le même état que moi et cela depuis son enfance. Elle m'a demandé comment je faisais pour aller à la piscine et nager. J'aime nager et comme je l'ai déjà dit, je me fiche de ce que les autres pensent. J'ai déjà habité près de la piscine Concordia. Un jour, j'y suis allée en fauteuil roulant. Ce jour-là, un nouvel employé m'a demandé : « Avez-vous besoin d'aide? Est-ce que je peux aller chercher quelqu'un pour vous aider? » Un sauveteur qui se trouvait un peu plus loin éclate de rire en entendant ça et lui dit que j'étais leur meilleure nageuse! Mais comme j'étais en fauteuil roulant, l'employée a supposé que j'avais besoin d'aide. Je suis aussi membre d'une Première Nation. En me voyant en fauteuil roulant et avec ma peau brune, le monde s' imagine que je dois être pauvre, diabétique, etc. Parfois je dois prendre l'autobus, par exemple quand mon auto est au garage. Il arrive que le conducteur me demande : « Où dans le North End allez-vous? Ainsi, à cause de mon apparence physique, je dois faire face à de nombreux stéréotypes, ce qui me pousse à

montrer aux autres ce dont je suis capable! »

En tant que femme d'une Première Nation, le fait d'avoir été confrontée toute ma vie à des stéréotypes m'a probablement aidée à y faire face après mon amputation. J'ai appris que tant qu'on se conforme aux normes des autres, on n'arrive jamais à rien dans la vie. Je vais très souvent rendre visite à de nouveaux amputés. Le meilleur conseil que je puisse leur donner, c'est qu'on est aussi handicapé qu'on pense l'être.

BG : *Quel est le genre d'activités de votre organisme?*

KM : Côté loisirs, on est sorti en groupe pour aller écouter des orchestres. On est aussi allé au casino pour voir un spectacle ou simplement jouer aux machines à sous. De plus, on est allé jouer aux cartes à Across the Board (un commerce local où les gens se réunissent pour jouer à divers jeux de cartes et de société). Parfois, un groupe de handicapés va prendre un café, ce qui leur permet de mieux se connaître et de mieux apprécier les objectifs, les difficultés et les défis de chacun. Il nous arrive de parler de questions qui touchent les personnes handicapées, tel le nombre d'entreprises inaccessibles en ville. Certaines entreprises affirment qu'elles sont accessibles, mais ne tiennent pas compte du seuil de 3 cm à franchir à l'entrée. Leur propriétaire ne se rend pas compte de l'obstacle qu'une personne en fauteuil électrique doit alors affronter. Pour quelqu'un qui a des problèmes d'équilibre, ça peut aussi représenter un gros risque de chute.

J'aime écrire des critiques sur l'accessibilité dans des sites web de voyage et souvent des personnes intéressées me remercient d'avoir souligné les bons et les mauvais côtés de divers endroits. Si personne ne dit rien, rien ne change. J'aime être de celles qui disent le fonds de leur pensée.

Quant aux sports, il y a la natation (mon mari était nageur olympique). C'est un entraîneur qui ne vous apprendra pas à nager, mais plutôt à vous adapter à vos capacités et à vous sentir à l'aise dans l'eau. Parmi les autres sports, il y a le volleyball assis, et peut-être un jour l'escalade et un programme de ski adapté au terrain de golf Windsor Park. Tout dépendra des personnes qui se joindront au groupe et de leurs souhaits.

Nous cherchons aussi, dans la mesure du possible, à faire en sorte que ça coûte le moins cher possible d'y participer. Nous ne refusons personne, peu importe sa déficience physique, y compris les aidants au besoin.





BG : Quels sont vos objectifs? Que souhaiteriez-vous voir se réaliser à l'avenir?

KM : Quand nous avons commencé, nous avions prévu organiser une activité par semaine. Lorsque suffisamment de personnes se seront jointes à nous, nous pourrions diversifier nos activités. Ce serait bien d'avoir assez de personnes pour animer des groupes différents qui font des activités différentes.

Notre véritable objectif est d'inciter les gens à sortir de chez eux et à redevenir actifs. Parfois, les gens ne se rendent pas compte qu'avec une simple adaptation, ils peuvent faire bien plus que ce qu'ils pensent possible. Parfois, ils ont besoin de quelqu'un qui a connu des difficultés semblables pour leur montrer comment faire pour s'adapter à leur situation. Quand on est entouré de

personnes qui ne savent pas quoi faire, ou qui ne parviennent pas à surmonter leur chagrin et leur attitude négative après leur blessure, il est facile de tout abandonner. Je pense qu'il s'agit d'aider les gens à reprendre leur vie normale, de concevoir ce qui est possible et d'aller de l'avant.

Si vous désirez en savoir davantage ou vous joindre à Manitoba Adaptive Leisure and Sport, contactez :

Jim Harris : 204 510-8542

Kerri McKee : 204 818-6767

Vous les trouverez aussi sur Facebook et Meetup Winnipeg.

Un gars bien ordinaire

Rob Williams, Winnipeg Free Press

Mitch Podolak a assisté à son dernier atelier de musique dimanche.

Cet homme de 71 ans, co-fondateur du Winnipeg Folk Festival et du West End Cultural Centre, est décédé des suites d'un choc septique, entouré des membres de sa famille et de musiciens locaux dans sa chambre d'hôpital.

« Nous avons interprété quelques chansons. Puis, je lui ai chanté *Bright Morning Star* du groupe Oysterband et il s'est éteint », dit son fils Leonard. C'était là un hommage bien mérité pour un homme qui a consacré sa vie à favoriser un milieu de rencontre entre musiciens et amateurs de musique.

« Il a remonté le moral de centaines de personnes, en a fait travailler des milliers d'autres et procuré de la joie à une multitude plus grande encore », de dire Leonard.

Mitch est né à Toronto le 21 septembre 1947, le cadet de trois enfants. Son père, clarinettiste et amateur de musique classique, est mort alors que Mitch avait neuf ans. Il a été élevé par sa mère, sa sœur Alice et son frère Mark.

Sa vie et ses convictions politiques ont changé le jour où Alice l'a emmené entendre le chanteur folk Pete Seeger à la salle de concerts Massey Hall à l'âge de 13 ans. « Il a vu Pete jouer et le lendemain, il a acheté un banjo et est devenu communiste », dit Leonard en riant.

Il a tenu café à Toronto. Une fois, il a d'illustre mémoire décliné l'offre de Neil Young de se joindre à lui sur scène, prétextant qu'il ne savait pas chanter. (Selon Leonard, « ce fut là une de ses erreurs. ») À la fin des années 60, il est parti pour l'Ouest afin d'y fonder une section de la Young Socialist Alliance.

Au début des années 70, Mitch et Ava Kobrinsky, sa femme, déménagent à Winnipeg à l'époque où la Ville cherchait des projets à financer pour fêter son centenaire. En 1974, Podolak et son partenaire Colin Gorrie se voient octroyer 77 000 \$ par diverses instances de gouvernement

pour organiser le Winnipeg Centennial Folksong Festival au parc Birds Hill en août. Cet événement gratuit réunissait 42 artistes, dont Bruce Cockburn, Leon Redbone et Murray McLauchlan.

« Cette fin de semaine, vous pourrez entendre de la musique du sud des Appalaches, des Prairies canadiennes, des honky tonks de la Nouvelle-Orléans, des grandes villes, des révolutionnaires irlandais, des pêcheurs de la côte Est, de fermiers et de vagabonds, de fins et de fous, et de nombreuses personnes qui ont contribué à transformer notre monde en ce qu'il est aujourd'hui », avaient écrit Podolak et Gorrie dans le programme du festival. Podolak est demeuré jusqu'en 1986 l'un des organisateurs de ce festival, connu aujourd'hui sous le nom de Winnipeg Folk Festival.

« Il voulait rendre le monde meilleur, affirme Leonard. Le Winnipeg Folk Festival a joué un rôle important dans cette perspective : une fin de semaine à la fois, il réussissait à créer une utopie où la musique folk occupait la première place ». De nombreux autres festivals en Amérique du Nord se sont inspirés de cet événement, dont le Vancouver Folk Festival que Podolak a aidé à mettre sur pied.

Les festivals folks sont des rassemblements uniques en leur genre, qui reposent sur le cœur à l'ouvrage et la collaboration de nombreux bénévoles. Ça prend toutes sortes de gens pour mettre sur pied un festival folk. Les autres festivals se sont tous développés ainsi, en s'inspirant du modèle créé par Mitch », déclare Lynne Skromeda, directrice du Folk Festival de Winnipeg. « Mitch était un mentor et un ami, pour moi et pour tous les organisateurs du festival. Il sera toujours présent parmi nous et une source d'inspiration pour les festivals à venir au parc Birds Hill. Nous l'aimions et il va beaucoup nous manquer. »

Podolak s'est aussi passionné pour la transformation d'une ancienne église au coin de l'avenue Ellice et de la rue Sherbrook en salle de spectacles live, le West End Cultural Centre, qui a été inauguré en 1987.



« Les gens qui me racontent qu'ils étaient encore, quelques minutes avant l'ouverture des portes, en train de peindre les murs en placoplâtre qui venaient d'être posés plus tôt en après-midi, parlent tous comme si c'était une aventure invraisemblable et s'étonnent que le centre existe encore aujourd'hui. Tout cela a quelque chose de très spécial », déclare Jason Hooper, directeur du West End Cultural Centre.

En 2007, Podolak a lancé le circuit de concerts maison Home Routes/Chemin chez nous, afin d'aider les musiciens à se produire plus souvent un peu partout au pays, y compris dans les petites villes où il n'y a pas de salle de concert.

« C'est une idée très simple : nous proposons aux musiciens 12 concerts en 14 jours; ils sont nourris et logés partout où ils vont. Une fois leur tournée terminée, ils rentrent chez eux avec de l'argent pour faire l'épicerie et payer leur loyer », dit-il au *Winnipeg Free Press* en 2010.

Inspiré par l'exemple de son père, Leonard est devenu musicien à son tour et a joué avec des groupes de musique traditionnelle, tels que les Duhks, lauréat d'un prix Juno et mis en nomination aux Grammy Awards. Aujourd'hui, il a remplacé son père à la tête de Home Routes/Chemin chez nous.

« C'était exactement le genre d'engagement qui le caractérisait : faire la promotion de la communauté des musiciens folk. La musique folk existe partout dans le monde. Elle cherche à rendre le monde meilleur et à se porter à la défense des êtres humains, de l'environnement, du développement durable et de la justice, ajoute-t-il.

Au fil des années, Podolak a mis ses talents d'organisateur au service de diverses causes. Ainsi, en 2007, il a organisé un spectacle de bienfaisance pour amasser des fonds à l'intention de Utah Phillips, légende du folk américain, lorsque celui-ci n'a plus été capable de faire de tournées, en raison d'une insuffisance cardiaque congestive.

Vers 1990, pendant l'enquête sur la condamnation injustifiée de David Milgaard, Podolak a aidé Joyce Milgaard à écrire et à enregistrer une chanson sur l'affaire de son fils, qui a été envoyée au ministre de la Justice.

« Il a rassemblé un groupe de musiciens de Winnipeg pour appuyer Joyce Milgaard et ils ont fait venir des journalistes pour une conférence de presse au West End Cultural Centre. Elle a attiré l'attention de la presse en général, y compris le magazine *Now* de Toronto, dont l'article a été repris par les nouvelles au niveau national. »

En 2016, il est tombé et a subi une blessure qui l'a obligé à subir une opération des vertèbres cervicales et, par la suite, à se déplacer en fauteuil roulant. C'est alors qu'on a pu constater l'influence marquante de Podolak sur la communauté, au moment où il a eu besoin d'aide.

Au départ, on avait prévu rénover sa maison de deux étages dans le quartier Wolseley. La musicienne winnipegoise Heather Bishop a lancé une campagne de financement ayant pour objectif de récolter 20 000 \$, somme qui a été recueillie en une seule journée. « Ça montre bien qui était Mitch. Il s'investissait toujours à fond pour la musique et les musiciens. Donc quand il a

été en difficulté, il n'avait aucune réserve d'argent et ça, je le savais, déclare Mme Bishop. Et je savais aussi que si les gens apprenaient qu'il avait besoin d'aide, ils feraient tout pour l'aider. C'est ainsi que nous avons réussi à récolter un peu plus de 40 000 \$ en un rien de temps. »

La rénovation de la maison s'étant avérée peu réaliste, l'argent a alors servi à financer l'achat d'un condo où Podolak et Kobrinsky ont vécu jusqu'à son hospitalisation le mois dernier.

Son œuvre lui a valu les honneurs de tous les horizons de la société. En 2015, il a été décoré de l'Ordre du Manitoba et a reçu un doctorat honorifique en droit de l'Université de Brandon. Deux ans auparavant, il avait reçu le Prix du travailleur de l'ombre dans le cadre de la remise des Prix de la musique folk canadienne.

« Mitch avait la stature d'un géant et sa marque est telle qu'on aurait du mal à trouver dans notre pays un musicien folk qui n'a pas subi son influence, ou à tout le moins qu'il n'a pas aidé », d'affirmer Mme Bishop.

Même s'il avait bon cœur, il pouvait aussi se mettre à dos certaines personnes par son franc-parler. Il n'y en avait pas d'autre comme lui, mais il n'était pas parfait. Il a fait enrager beaucoup de monde. Son côté provocateur lui a souvent nui. Il tenait tellement à ses principes. S'il perdait de l'argent d'un mécène, il disait : « Y'a rien là, il était riche », plutôt que de dire : « C'est dommage que ça n'ait pas marché », de dire Leonard en riant.

« Il avait sa propre vision du socialisme et du communisme (c'est ainsi que les gens la décriraient probablement). Selon lui, nous avons suffisamment de ressources pour tout le monde et si tout le monde pouvait se faire instruire et bénéficier de soins de santé, la société s'en porterait mieux. C'est ainsi que nous nous épanouirions tous individuellement. C'est une vision qui va du bas vers le haut, plutôt que du haut vers le bas. »

La famille de Mitch Podolak, qui comprend Zeke et Max Preston, les fils d'un ami d'enfance que lui et son épouse ont recueillis après le décès de leur père, organise un service commémoratif pour la famille et les amis. Ils envisagent aussi de tenir une célébration de vie à laquelle le grand public serait invité.

« Il sera toujours parmi nous, dit Leonard. Tout le monde a quelque chose à raconter au sujet de Mitch et de la communauté qu'il a rassemblée autour de lui. » — *rédigé à l'aide de dossiers d'Erin Lebar et Jen Zoratti. Source : Winnipeg Free Press Reproduit avec l'autorisation du journal.*



Mitch Podolak et l'affiche du premier festival qui deviendra par la suite le Winnipeg Folk Festival. (Photo courtoisie de Joe Bryksa et du Winnipeg Free Press)



NOUVELLES DE LA MANITOBA PARAPLEGIA FOUNDATION INC. (MPF)

Les fonds de la MPF sont consacrés à quatre secteurs principaux qui ne sont pas subventionnés par d'autres sources de financement au Manitoba : les projets spéciaux, les essais de produits, la recherche et l'aide directe aux personnes médullolésées qui n'ont pas les ressources financières suffisantes pour se procurer les appareils et les services dont elles ont besoin. Toute demande d'aide directe doit être soumise à LM Manitoba. La personne qui en fait la demande doit fournir des précisions sur sa situation financière, expliquer pourquoi il lui est impossible de couvrir la dépense envisagée dans le cadre de son budget, et indiquer toute autre source potentielle de revenu, y compris les contributions de membres de sa famille.

Lésions médullaires Manitoba remercie la MPF de son soutien continu à l'amélioration de la qualité de vie des personnes médullolésées.

Depuis le dernier numéro de *ParaTracks* et au cours des derniers mois, la MPF a accordé de l'aide financière totalisant 25 650,97 \$ à plusieurs membres de LM Manitoba. En voici quelques points saillants :

- La MPF a accordé du soutien financier à deux membres pour la construction d'une rampe extérieure ce qui leur permettra de sortir de leur maison et d'y entrer de façon sécuritaire et autonome et aussi de participer à la vie de leur communauté.
- La MPF a accordé du soutien financier à trois membres pour couvrir les frais d'évaluation visant à les aider dans leur choix et leur plan de carrière. Ces évaluations leur fourniront des indications sur leurs intérêts, leur potentiel de réussite scolaire et le milieu de travail qui correspondrait le mieux à leur personnalité.
- La MPF a accordé du soutien financier à un membre pour l'achat d'une plateforme élévatrice pour fourgonnette. Cet appareil lui permettra de continuer à utiliser son véhicule et ainsi de jouir de la liberté et de la souplesse qu'il lui procure, tout en minimisant les risques de déchirure et de détérioration de la peau qui pourraient survenir au moment d'un transfert.

- La MPF a accordé du soutien financier à un membre pour l'achat de commandes manuelles pour son véhicule, ce qui lui permettra de continuer à conduire et de participer davantage à tous les aspects de sa vie familiale. De plus, cela lui permettra de se rendre par lui-même à diverses activités et rendez-vous.
- La MPF a accordé du soutien financier à un membre pour l'achat d'un coussin ROHO qui, une fois gonflé convenablement, empêchera sa plaie de pression de s'aggraver ou d'augmenter en taille.
- La MPF a accordé du soutien financier à deux membres pour l'achat d'une plateforme élévatrice, ce qui leur permettra de sortir de chez eux et d'y entrer de manière autonome et sécuritaire.
- La MPF a accordé du soutien financier à un membre pour l'achat d'un fauteuil de douche et d'aisance, ce qui lui permettra d'avoir accès à sa douche et de se laver au complet, et ce, peut-être de façon autonome. Il pourra aussi aller à la toilette de façon plus autonome, et peut-être effectuer seul un transfert et se déplacer.

Vous pouvez obtenir un formulaire de demande d'aide financière sur le site web de la MPF www.scimanitoba.ca/mpf ou en communiquant avec le bureau de LM Manitoba à l'adresse info@scimanitoba.ca ou en composant le 204 786-4753.

Conseil d'administration de la MPF

Doug Finkbeiner, c.r. (président)
Arthur Braid, c.r. (vice-président)
James Richardson Jr. (trésorier)
D^{re} Lindsay Nicolle
John Wallis
Kristine Cowley, Ph.D.
D^{re} Jan Brown
Leonard Steingarten



Vous vous sentez emprisonné cet hiver? Alors, évadez-vous!

Kelly Tennant

Les salles de jeux d'évasion, dans lesquelles une équipe de joueurs doit chercher des indices, résoudre des énigmes et accomplir des tâches afin de s'échapper de la salle dans un délai imparti, sont la nouvelle obsession de beaucoup de gens. Vous voulez y aller, mais vous vous demandez si la salle est accessible? Un membre m'a confié que sa femme et lui avaient décidé de vérifier l'accessibilité de ces salles à Winnipeg et que beaucoup d'entre elles étaient très accessibles. Je me suis donc donné pour mission de mener ma petite enquête sur les salles de jeux d'évasion manitobaines. Voici quelques pistes qui vous aideront à déjouer le froid cet hiver :

Winnipeg :

• Salles d'évasion Time Lapse

- ◇ 654, rue King Edward
- ◇ 204 487-2262
- ◇ timelapseescape.com
- ◇ info@timelapseescape.com
- ◇ Groupes de 4-8 joueurs
- ◇ 25 \$ par personne (taxes comprises)
- ◇ 2 salles accessibles en fauteuil roulant :
The Warlock's Curse et Gold Rushed
- ◇ Une nouvelle salle accessible est en construction.

• Enigma Escapes

- ◇ 980, boul. Lorimer – Unité 4 (à proximité de la promenade Sterling Lyon)
- ◇ 204 219-0014
- ◇ enigmaescapes.com
- ◇ info@enigmaescapes.com
- ◇ On conseille de former des groupes de 4 à 8 joueurs, mais on peut jouer à 2.
- ◇ 23,81 \$ par personne, minimum de 100 \$ par salle (doit être payé par 2 groupes de joueurs)
- ◇ La salle The Lost Jewel of Zanzibar est accessible
- ◇ Toilette accessible sur place.

• The Real Escape

- ◇ 3137, avenue Portage
- ◇ 204 615-7717
- ◇ therealescape.ca
- ◇ info@therealescape.ca
- ◇ Groupes de 4-14 joueurs
- ◇ 22 \$ par personne (taxes comprises)
- ◇ Gratuit pour les enfants de 5 ans et moins, moyennant un minimum d'entrées payantes.
- ◇ 2 salles accessibles en fauteuil roulant :
Abandoned Station et Nuclear Meltdown

• Next Level Escapes

- ◇ 390, boul. Provencher – Unité F
- ◇ 204 414-2622
- ◇ nextlevelescapes.ca

- ◇ hello@nextlevelescapes.ca
- ◇ Groupes de 3-7 joueurs
- ◇ 15 \$-25 \$ par personne
- ◇ Les 3 salles sont accessibles en fauteuil roulant.
- ◇ Indices donnés en français et en anglais.

• Salles d'évasion Get Out!

- ◇ 420, rue Des Meurons
- ◇ 204 231-4903
- ◇ getoutescaperooms.com
- ◇ info@getoutescaperooms.com
- ◇ Groupes de 2-10 joueurs
- ◇ 25 \$-35 \$ par personne, selon la taille du groupe
- ◇ Gratuit pour les enfants de 9 ans et moins. Ils ne comptent pas dans le calcul de la taille du groupe.
- ◇ Toutes les salles sont accessibles. Dans certaines salles, il se pourrait qu'un des joueurs doive monter d'une marche, ou encore s'étirer le bras ou se pencher.

• Mask Escapes

- ◇ 25, boul. Scurfield - Unité 7
- ◇ 204 202-3800
- ◇ maskescapes.com
- ◇ info@maskescapes.com
- ◇ Groupes de 2-10 joueurs
- ◇ 25 \$ par personne (taxes comprises)
- ◇ 2 salles accessibles en fauteuil roulant :
Roll the Bones et Global Human Extinction

À l'extérieur de Winnipeg :

• Steinbach – Salles d'évasion Adrenaline

- ◇ 227, rue Main – Unité 3
- ◇ 204 380-4799
- ◇ adrenalineescapes.com
- ◇ info@adrenalineescapes.com
- ◇ Groupes de 2-8 joueurs
- ◇ 20 \$-50 \$ par personne, minimum de 100 \$ par salle
- ◇ 2 salles accessibles en fauteuil roulant :
Spy Games et Baker Street Mystery

• Winkler – Salles d'évasion Elevaro

- ◇ 586, rue Main
- ◇ 204 362-2914
- ◇ elevaroescape.com
- ◇ echozar@icloud.com
- ◇ Groupes de 4-10 joueurs; maximum de 20 joueurs pour la salle des duels
- ◇ 120 \$ pour 6 personnes max.; 150 \$ pour 7-8 personnes; 20 \$ de plus par personne pour les groupes de plus de 8 personnes
- ◇ Les 5 salles sont toutes accessibles en fauteuil roulant, excepté quelques pièces plus petites.



- **Brandon – Salles d'évasion The Final Countdown**

- ◇ 731, avenue Princess
- ◇ 204 727-2203
- ◇ thefinalcountdown.ca
- ◇ escape@thefinalcountdown.ca
- ◇ Groupes de 2-12 joueurs
- ◇ 25 \$ par personne (taxes comprises)
- ◇ Gratuit pour les enfants de moins de 10 ans, en autant qu'il y ait un minimum de joueurs payants dans la salle.
- ◇ Le premier indice est gratuit, mais pour chaque indice de plus, il est suggéré de faire un don de 5 \$ à une œuvre locale ou à un OSBL!

◇ 4 salles d'évasion dans un immeuble, ainsi que différentes salles d'évasion mobiles.

- **Deloraine – Salles d'évasion Station X**

- ◇ 111, rue Broadway Nord
- ◇ 204 747-3913
- ◇ stationxescaperooms.com
- ◇ station.x.mb@gmail.com
- ◇ Groupes de 2-6 joueurs
- ◇ 20 \$ par personne
- ◇ Les salles sont souvent modernisées et certaines d'entre elles sont accessibles. Renseignez-vous au moment de réserver.

Patricia Bonas, lauréate du Prix d'excellence 2019

C'est en 1965 que Lésions médullaires Manitoba Inc. (anciennement l'Association canadienne des paraplégiques Manitoba) a remis pour la première fois son prix d'excellence. Ce prix permet à LM Manitoba de reconnaître officiellement et publiquement les réalisations exceptionnelles d'organismes ou de particuliers, ainsi que leur contribution au soutien des personnes médullolésées. Le prix est décerné chaque année à l'occasion de l'AGA de l'association. Une plaque est remise au récipiendaire du prix et son nom est gravé, à côté de celui des récipiendaires des années antérieures, sur une plaque permanente fièrement mise en évidence dans nos bureaux. Cette année, à l'occasion de son AGA le 18 juin 2019, M. Art Braid, membre du conseil d'administration, a remis le prix à M. Dieter Bonas qui a accepté le prix au nom de son épouse Patricia (Patti) Bonas, décédée le 28 février 2019, pour *« son dévouement et son engagement envers les personnes ayant une lésion médullaire ou un autre handicap, afin de les aider à devenir plus autonomes et autosuffisantes et à participer pleinement à la vie de la communauté »*.

J'ai l'honneur de remettre cette année le prix d'excellence à une femme que j'ai connue pendant plus de 40 ans et pour laquelle j'ai eu beaucoup de respect. La lauréate en est Patti Bonas qui, comme vous le savez, nous a quittés beaucoup trop tôt en début d'année.



Il est regrettable qu'elle ne soit pas parmi nous pour recevoir son prix, alors qu'elle le méritait depuis fort longtemps.

Patti a subi une terrible lésion médullaire à l'âge de 14 ans, à la suite d'un plongeon dans une piscine. Heureusement, elle pouvait encore se servir de ses bras. Son oncle Norm Paisley, survivant de la polio comme moi, lui a servi de modèle de personne qui se déplaçait en fauteuil roulant. Je suis certain qu'elle a dû être encouragée par son exemple.

Patti ne s'est jamais attardé sur son passé. Après avoir terminé ses études secondaires, elle entreprit des études universitaires. Elle fut embauchée par un organisme comme planificatrice d'activités, jusqu'à ce que l'Université du Manitoba, consciente de ses capacités et de son charisme, lui offre le poste de directrice des réservations et des activités spéciales, qu'elle a occupé avec beaucoup de compétence et de dévouement jusqu'à sa retraite.

À cause de sa lésion, elle a eu des problèmes de santé récurrents tout au long de sa vie. Elle a subi plusieurs opérations au fil des années. Elle a tout enduré avec une attitude positive qui ne donnait pas le moindre indice aux autres que tout n'était pas parfait. Elle était aimée de ses amis, admirée par ceux qui la connaissaient et respectée par ses



*Dieter Bonas et Art Braid, membre
du conseil d'administration*

collègues de travail. Elle a épousé son entraîneur de ping-pong, Dieter, avec qui elle a vécu un amour symbiotique qui les renforçait l'un l'autre.

Avant son mariage et après sa blessure, Patti a dû apprendre à vivre de façon autonome. Elle est devenue la première femme à habiter au 1010 Sinclair, montrant ainsi à d'autres femmes qu'il était possible de le faire. Elle a même assisté à la cérémonie d'inauguration de la résidence. Par la suite, elle a siégé au conseil d'administration de la résidence pendant de nombreuses années. Elle a servi pendant plusieurs années comme membre du conseil d'administration de 1010 Sinclair Housing Inc. J'en profite en passant pour mentionner qu'elle a aussi été membre du conseil d'administration de la Winnipeg Convalescent Home.

En dépit de ses problèmes de santé, de son travail, de sa famille et de ses engagements sociaux, Patti a trouvé le temps de mettre ses talents indéniables au service de la communauté. Elle a commencé très jeune à s'engager auprès de l'ACP, en fait dès le moment où elle a commencé à recevoir des services de réadaptation du personnel. L'ACP elle-même a bénéficié de ses services, lorsqu'en 1981 elle s'est offerte pour siéger à notre conseil d'administration. Elle a occupé ce poste pendant onze ans, faisant valoir auprès de ses collègues le point de vue d'une nouvelle bénéficiaire des services et exprimant à point nommé la

perspective de la jeunesse. Elle fut un grand atout pour le conseil d'administration.

En 1992, Patti s'est retirée du conseil. Elle y est revenue en 2009 avec une vigueur renouvelée et davantage d'expérience. Elle y a siégé jusqu'en 2018, lorsque sa santé a commencé à décliner. Pendant cette période, elle était très active au sein du comité des programmes qui veillait au bon fonctionnement de nos services, en plus de présider sans interruption le comité des nominations. Elle a coprésidé l'organisation des festivités du 60e anniversaire de l'ACP. Elle a contribué à faciliter les contacts entre l'ACP et les patients de l'hôpital de réadaptation, devenant parfois en quelque sorte une mentor pour ces personnes. Ses conseils sur tout ce qui touchait la réadaptation et le logement des personnes handicapées étaient toujours pertinents et judicieux. Elle a même contribué à la conception de notre nouveau site web. Je me souviens aussi qu'elle avait insisté pour que je l'accompagne dans sa visite du service d'ingénierie de la réadaptation, afin que je me familiarise avec les problèmes auxquels il était confronté et pour voir si l'ACP pouvait l'aider d'une manière ou d'une autre.

Il y a quelques années, l'ACP était préoccupée par les problèmes systémiques relatifs aux soins hospitaliers et affectant affectaient négativement la réhabilitation de nos membres. Patti s'est offerte pour diriger un comité de trois personnes chargé de faire la lumière sur ces questions et d'en faire rapport au conseil d'administration. Le comité a rédigé un rapport de sept pages qui a servi par la suite de cadre de planification. Le rapport faisait état d'un certain nombre de sujets de préoccupation quant aux soins prodigués et aux pratiques de congé sécuritaires des personnes médullolésées, avec exemples concrets à l'appui. Ce rapport a été transmis aux plus hautes instances du gouvernement et a servi de base à des discussions en personne avec le sous-ministre. Patti n'était pas un membre du conseil d'administration qui se contentait d'assister aux réunions du conseil et de ses comités; son engagement sur une période de 21 ans a dépassé de beaucoup ses fonctions.

Il va sans dire qu'il était grand temps de lui décerner le prix d'excellence de notre association. Nous sommes enchantés que Dieter, le mari de Patti, soit parmi nous ce soir pour le recevoir en son nom. J'ai maintenant le plaisir de lui présenter, au nom de toute notre association, le prix d'excellence 2019 en honneur de notre chère amie, Patti Bonas.



Prix pour services rendus



Lors de l'assemblée générale annuelle le 18 juin 2020, Ron Burky, directeur général, a remis des plaques pour services rendus à la communauté et des cadeaux aux membres du personnel suivants : Laurence Haien, conseiller en réorientation, Services d'orientation professionnelle, Gail Burnside, conseillère en réorientation, Services aux médullolésés hospitalisés et Adrienne Conley, adjointe administrative.

Laurence et Gail ont été honorés pour 10 années de service, Adrienne pour 25 années de service.

De la beauté en affaires

Entretien avec Cindy Broesky, propriétaire de 5ive Studio

Melanie White

M : Parlez-nous un peu de vous.

C : Je m'appelle Cindy Broesky et je demeure à Steinbach. J'ai 35 ans, je suis mariée et j'ai 3 enfants. J'exploite un salon d'esthétique chez moi. J'offre les services suivants : extension des cils (faux cils en vison), rehaussement et teinture des cils, remodelage et teinture des sourcils, épilation au sucre.

M : D'où vous est venue l'idée d'ouvrir un salon chez vous?

C : J'aime offrir les services que j'aimerais recevoir moi-même. Alors, quand j'ai commencé à réfléchir à ce que j'aimerais faire, j'ai pensé à ces services. C'est comme ça que l'idée de faire des extensions de cils et de l'épilation corporelle m'est venue à l'esprit.

M : Quel était votre niveau de scolarité avant de vous lancer en affaires en esthétique?

C : Auparavant, j'étais courtière d'assurance. J'ai suivi la formation offerte par la Insurance Brokers Association of Manitoba.

M : Vos enfants ont-ils joué un rôle important dans votre transition de courtière d'assurance à esthéticienne?

C : Oui. Après avoir eu mon premier fils, je suis restée à la

maison pour l'élever pendant environ cinq ans. Quand est venu le temps de reprendre le travail, j'ai réfléchi à ce que serait ma vie si je retournais dans les assurances. Je savais que je voulais encore être près de mes enfants autant que possible et ne pas les quitter tous les jours pour aller travailler. Je me suis mise à chercher quel travail je pourrais faire de chez moi, à réfléchir à ce que j'aimais faire et s'il y avait suffisamment de demande pour cela?

M : Parlez-nous de la formation que vous avez suivie pour devenir esthéticienne.

C : Pour l'épilation au sucre, j'ai suivi un cours à Winnipeg et on m'a remis un certificat. Ensuite, avec l'aide financière du Programme de réadaptation professionnelle du gouvernement du Manitoba*, je me suis rendue à Toronto pour y suivre une formation en extension de cils offerte par l'une des meilleures entreprises dans le domaine.

M : Vous avez maintenant une clientèle établie et vous travaillez un nombre assez important d'heures. Combien d'heures travaillez-vous en moyenne par semaine?



C : J'essaie de m'en tenir à une trentaine d'heures, mais parfois je travaille un peu plus en fonction de la période de l'année. Bien entendu, pendant la saison des mariages et des fêtes de fin d'études, je travaille davantage, mais j'essaie néanmoins de m'en tenir à 30 heures par semaine.

M : C'est donc une période de l'année bien occupée pour vous?

C : Oui, tout à fait. Mais c'est plaisant. J'aime travailler avec les futures mariées et les futures diplômées, parce qu'elles veulent quelque chose qui sort de l'ordinaire. C'est agréable d'essayer des choses différentes.

M : Parlez-nous de votre blessure à la moelle épinière.

C : À 17 ans, j'ai été impliquée dans un accident d'automobile qui a occasionné une lésion médullaire incomplète. Je crois avoir eu 4 ou 7 fractures des vertèbres de la cage thoracique, ainsi qu'un caillot de sang dans la moelle épinière. J'ai été hospitalisée au CSS durant environ trois ou quatre mois, période pendant laquelle j'ai suivi des exercices de rééducation à l'unité de neurochirurgie post-aiguë, et c'est ainsi que je suis devenue membre de l'ACP.

M : Pensez-vous que votre lésion médullaire affecte votre travail et, si oui, comment?

C : Assurément. Cela a beaucoup pesé dans mon choix professionnel. Je savais que travailler de neuf à cinq dans un bureau, du lundi vendredi, ça ne marcherait pas pour moi. Il me fallait de la souplesse dans mon emploi, afin de pouvoir prendre des pauses dans le courant de la journée pour m'étirer et entretenir la flexibilité de ma colonne vertébrale. Il me fallait aussi intégrer à mon travail des exercices pour renforcer mon corps, et surtout mon dos.

Je porte une orthèse par-dessus mes épaules pour les ramener vers l'arrière et les aider à soutenir le haut de mon dos. J'ai un fauteuil inclinable que je peux relever et abaisser, selon les services que je donne à mes clientes, ce qui m'évite d'avoir à me pencher. J'aime me ménager une petite pause d'une quinzaine de minutes entre chaque cliente pour m'étirer et m'assurer que je prends bien soin de moi-même, car c'est vraiment très important.

M : Quels conseils donneriez-vous à d'autres personnes médullolésées qui songeraient à démarrer leur propre entreprise?

C : Ne laissez pas votre blessure vous limiter. Réfléchissez à ce que vous aimez faire et dites-vous que vous pouvez encore le faire, qu'il y a toujours moyen d'y arriver. Peut-être qu'il s'agit de faire comme moi, de choisir un certain nombre d'heures et de prévoir des pauses de temps à autre pour vous étirer. Ou bien, trouvez-vous un emploi que vous aimez et discutez d'accommodements possibles avec votre employeur. Surtout, ne vous découragez pas. Quand on veut, on peut.

M : Quand vous repensez à votre parcours de propriétaire d'une entreprise à domicile, y a-t-il quelque chose que vous aimeriez pouvoir changer ou que vous auriez pu faire autrement?

C : J'aurais aimé être plus ferme avec moi-même pour limiter mes heures de travail et mieux m'organiser pour y arriver. Au début, j'étais très enthousiaste à l'idée d'avoir une clientèle et des personnes qui désiraient bénéficier de mes services. Pendant ma première année, j'en ai probablement trop fait. À un moment donné, j'ai commencé à éprouver à nouveau de la douleur et à ne plus vraiment prendre soin de moi-même. J'ai réalisé que le fait de me surmener n'aidait ni ma famille, ni ma clientèle et que j'allais finir par m'épuiser.

M : En ce qui concerne vos projets d'avenir pour votre entreprise, comment voyez-vous les choses?

C : Je suis en quelque sorte une rêveuse. Dernièrement, j'ai commencé à vendre des produits au détail sous la marque de mon entreprise, tel qu'un shampoing pour cils, et ils se vendent bien. C'est un secteur de mon entreprise que je rêve de développer. Je pense aussi suivre d'autres cours cet automne et ajouter un nouveau service à ma gamme actuelle, ce qui m'emballe beaucoup. Je rêve d'ouvrir un salon à l'extérieur et d'avoir du personnel travaillant pour moi, peut-être du côté de la vente au détail. Cela dit, je ne sais pas quand ce projet se concrétisera, car je ne veux pas passer à côté de quelque chose de vraiment important dans la vie de mes enfants en ce moment. J'ai fait de petits pas, ce qui m'a vraiment fait du bien, parce que maintenant j'ai une meilleure idée de comment se vendent mes produits, tels que le shampoing pour cils. Il se vend bien et je pourrais alors envisager de commercialiser un autre type de produit et voir comment ça se passe si j'ajoute un nouveau service.

Parfois, c'est une bonne chose d'avoir des contraintes, pour ainsi dire. Je suis le genre de personne qui peut rouler cent à l'heure, en y allant à fond de train, et je peux en mener trop large. Donc, le fait d'avoir à ralentir et d'y aller étape par étape, c'est une bonne chose pour moi.

M : Pour ce qui est des autres aspects de votre entreprise, par ex., la paperasse administrative dont vous devez vous occuper et tout ce qui s'y rattache, est-ce qu'on vous a aidée ou avez-vous appris sur le tas?

C : Au début, je m'en occupais toute seule. Puis, il y a environ trois ans, quand j'ai ajouté le service des cils, j'ai décidé de faire appel à quelqu'un de l'extérieur pour ma tenue de livres, simplement parce que ce n'est pas quelque chose que j'aime faire. Ça a été toute une transition pour moi, surtout parce que j'aime avoir le contrôle et j'ai l'impression de pouvoir tout faire. Je me suis rendu compte que mon entreprise avait grandi au point où je préférerais consacrer mon temps à mes clientes et faire venir différents produits pour elles, plutôt que de m'occuper de la tenue de livres.

M : Qu'est-ce que vous faites pour vous faire connaître? Comptez-vous sur le bouche-à-oreille?

C : Quand j'ai commencé il y a cinq ans, j'annonçais seulement sur Facebook. Instagram n'était pas encore très développé.



Aujourd'hui, je me concentre sur Instagram pour faire de la publicité. Je dirais que la plupart de ma clientèle provient du bouche-à-oreille. Le fait de vivre dans une petite ville, c'est avantageux pour moi parce que je ne suis pas douée pour la publicité. J'essaie d'afficher en ligne une plus grande partie de mon travail, mais ici à Steinbach, mes clientes sont satisfaites de mes services, de la qualité de mon travail et de l'attention minutieuse que je leur porte. Elles me recommandent à leurs amies et c'est ce qui fait que je peux continuer de travailler. Je leur en suis très reconnaissante.

M : Dans un certain sens, ça fonctionne tout seul, n'est-ce pas, mais vous utilisez les médias sociaux comme outil de marketing?

C : Oui. J'ai remarqué que, depuis environ deux ans, les réseaux sociaux occupent une très grande place dans le monde des affaires, que l'on travaille chez soi ou à l'extérieur. Un jour, j'aimerais suivre un cours pour me familiariser avec tous les algorithmes et la science qui les sous-tend. Il y a tellement de choses à apprendre dans ce domaine-là.

M : Y a-t-il autre chose que vous aimeriez partager avec nos lectrices et lecteurs au sujet de votre cheminement et que je n'aurais pas abordé?

C : Ne vous laissez pas abattre. Très souvent, comme au début quand j'ai appris mon diagnostic après mon accident, je me répétais : « Eh bien, c'est comme ça que ma vie va être dorénavant ». C'est très facile de s'enliser dans un état d'esprit qui nous limite. Ma personnalité faisant que je vois les choses tout en noir ou tout en blanc, je savais que si je me réfugiais dans un tel état d'esprit, je n'arriverais jamais à rien dans la vie. J'ai vraiment dû aller puiser au fond de moi-même et me répéter « Je vais y arriver », qu'il s'agisse des nombreuses heures que j'ai passées en physiothérapie pendant des années à l'hôpital ou celles consacrées à la mise sur pied de mon entreprise. Il suffit de vraiment le vouloir et de croire qu'on peut y arriver.

***Nouveau nom : Aide à l'employabilité des personnes handicapées.**



Wolseley Woodworking & Construction



Wheelchair Ramps designed and built to code

Wheel-in showers Accessible bathrooms

Doorways widened Home Modifications

MPI, WCB, VAC and Family Services friendly

667-5787

Mike Hladky (SMR, U of M)



RECOGNIZE POTENTIAL, NOT LIMITS.

FSWC UTILIZES SEVERAL
DIFFERENT MODALITIES
TO ACHIEVE YOUR GOAL
OF IMPROVED FUNCTION
WHICH MIGHT INCLUDE:

- * DEVELOPMENTAL
MOVEMENT PATTERNS
- * ACTIVE NERVOUS
SYSTEM RECRUITMENT
- * GRAVITY FREE GAIT
TRAINING
- * CLINICAL FUNCTIONAL
ELECTRICAL STIMULATION
- * WHOLE BODY
VIBRATION TRAINING
- * RESISTANCE TRAINING
- * AEROBIC TRAINING
- * BALANCE TRAINING
- * REFLEX INTEGRATION



REGISTER ON OUR WEBSITE FOR:

1 FREE HOUR OF EXERCISE THERAPY

1 FREE HOUR ON THE FES THERAPY BIKE!



204-505-0440

WWW.FIRSTSTEPSWELLNESSCENTRE.CA



UN PEU PLUS HAUT, UN PEU PLUS LOIN

Laurence Haien

Dans l'entrevue qui suit, Shane Hartje parle de son expérience de travailleur autonome et de son plus récent projet d'entreprise.

Parlez-nous un peu de vous?

J'ai vécu à Winnipeg jusqu'à l'âge de 9 ans, puis ma famille a déménagé à Anola, où mes parents vivent toujours. J'ai passé la plus grande partie de ma vie adulte à Winnipeg. Je suis célibataire et je n'ai pas d'enfants. Je suis un grand amateur de motocross, j'adore les Jets et je fais beaucoup de motoneige l'hiver.

Quelle a été la cause de votre lésion médullaire et comment affecte-t-elle votre vie aujourd'hui?

À 41 ans, j'ai eu un accident de moto tout-terrain sur un circuit de course et j'ai subi une blessure médullaire complète au niveau C-7. Je suis resté à l'hôpital de réadaptation du CCS pendant environ 3 mois. Je me déplace avec un fauteuil roulant manuel. Ce sont les infections urinaires récurrentes qui m'incommodent le plus. Je ressens une douleur neurogène et des raideurs musculaires accrues lorsque j'en ai une. Cela peut nuire à ma productivité et, s'il s'agit d'une infection grave, je dois parfois rester au lit pendant quelques jours.

Pourriez-vous nous donner un aperçu de votre parcours professionnel et nous expliquer comment vous êtes devenu entrepreneur?

J'ai créé ma première entreprise à l'âge de 15 ans. J'étais inscrit au programme de construction de bâtiments au secondaire et à la fin de ma 1^{re} année, j'ai commencé à construire des meubles de jardin en cèdre. À cette époque, mes parents n'avaient pas les milliers de dollars pour acheter les outils et les fournitures dont j'avais besoin. Nous avons discuté de mon projet et ils ont accepté de tout mettre sur leur carte de crédit. Ils m'ont dit que j'avais 30 jours pour commencer à gagner de l'argent et à les rembourser, sinon les intérêts commenceraient à courir sur leur carte. J'ai réalisé près de 10 000 \$ de ventes le premier été et j'ai continué à construire et à vendre des meubles de jardin pendant les trois étés suivants.

À 16 ans, après avoir obtenu mon permis de conduire, j'ai commencé à travailler chez Wendy's, où je faisais cuire des hamburgers. Après mon secondaire, j'ai travaillé à temps plein chez Palliser Furniture à la fabrication de meubles et à l'expédition. Cependant, je voulais devenir menuisier. À l'époque, il n'y avait pas de programme d'apprenti en menuiserie et les emplois étaient rares dans le domaine. J'ai donc accepté divers emplois dans le secteur de la construction : montage de charpentes et de cloisons sèches, installation de

toitures, de soffites et de bordures de toit. J'ai fini par en avoir assez du cycle des emplois saisonniers et du chômage, du manque d'argent et des revenus incertains.

En 1997, j'ai repris contact avec un très bon ami d'enfance et nous avons décidé de nous lancer en affaires ensemble. J'ai vendu ma moto et j'ai trouvé un peu d'argent supplémentaire et, lui, il a emprunté de l'argent à ses parents. Avec un projet d'entreprise et une mise de fonds de 15 000 \$, nous avons créé Oakbank Blaze Internet Services, un fournisseur d'accès à l'internet par ligne commutée et une société d'hébergement web. Nous avons placé des annonces dans les journaux locaux et un panneau sur l'autoroute, juste à l'extérieur de Winnipeg, et c'était parti!

Au bout d'un an environ, l'entreprise me rapportait de quoi payer mon loyer et mes factures. Nous formions un bon partenariat. Nous avons exploité notre entreprise pendant un peu plus de trois ans et avons réussi à constituer une clientèle d'environ 700 personnes. Même si nous étions d'accord concernant l'orientation de notre entreprise, nous n'avions pas d'objectif ultime et nous prenions les choses comme ça venait au jour le jour. Puis, l'internet à haut débit est arrivé à Winnipeg et tout a changé. Nous nous sommes dit qu'il valait mieux vendre notre clientèle, avant que nos clients nous désertent et c'est exactement ce que nous avons fait. Prairie Online, un partenaire de MTS à l'époque, a acheté notre clientèle et nous avons tourné la page.

Nous avons alors décidé de fonder une autre entreprise à Winnipeg, Clear Concepts, pour offrir des services de conception et d'hébergement de sites Web, ainsi que de gestion de réseaux. La première année nous avons généré des revenus de base, mais pas beaucoup plus, et nous avons vécu très modestement. Ce fut toute une leçon qui m'a fait réaliser l'importance d'avoir assez de liquidités pour lancer un service internet. Puis, grâce à nos relations d'affaires, nous avons fini par trouver un autre associé. Il avait plus d'expérience des affaires que nous et nous a apporté une clientèle et un peu d'argent. Au cours des sept années suivantes, nous en sommes arrivés à un chiffre d'affaires annuel de 2,5 à 2,8 millions de dollars. Au plus fort de notre activité, nous avions de 15 à 20 employés.

En 2003, alors que nous étions encore en train de développer Clear Concepts, nous avons avec plusieurs autres associés lancé Internet Merchants International, entreprise spécialisée dans la commercialisation de



produits en ligne. Nous vendions de tout, allant des fleurs aux articles de sport souvenirs à l'hébergement de sites web. Nous nous sommes même associés pour lancer une pharmacie en ligne. Nous faisions de bonnes affaires jusqu'à ce que Google apporte des changements majeurs à son moteur de recherche et nous écarte à toutes fins utiles du marché. L'entreprise continue d'exister, mais génère toujours des revenus très modestes.

Avec le temps, j'ai commencé à me sentir insatisfait. Bien que notre nouvel associé ait apporté des connaissances, des contacts, de l'argent et une clientèle établie, nous ne partagions pas la même orientation et avions des points de vue divergents sur la manière d'atteindre les objectifs, de répartir les responsabilités, ainsi que de superviser et de gérer le personnel. Vers 2012, j'ai senti que j'avais besoin de changement et je me suis mis à réfléchir à la seule autre chose que je savais bien faire. C'est ainsi que CompleteMyProject.ca a vu le jour. Grâce à quelques nouveaux associés, Clear Concepts est maintenant devenue l'une des principales entreprises de TI de Winnipeg.

Avec Clear Concepts, j'avais participé à plusieurs groupes de gens d'affaires au fil des ans et j'avais établi de nombreux contacts. De plus, j'avais beaucoup d'abonnés sur Facebook. Une grande partie des affaires provenait du bouche-à-oreille. Puis, j'en suis venu à penser que l'industrie de la construction ne valorisait pas le professionnalisme au même degré que dans le secteur des technologies de l'information. J'étais décidé à faire preuve de professionnalisme dans ma propre entreprise. Avec le temps, elle a grandi et comptait trois employés à temps plein et de nombreux sous-traitants. Dès la troisième année, j'avais réalisé un chiffre d'affaires de près d'un million de dollars.

Malheureusement, l'année suivante, je me suis cassé le dos. Pendant mon séjour à l'hôpital de réadaptation, je travaillais de mon lit et je faisais ce que je pouvais pour maintenir les activités de l'entreprise. J'avais un employé qui était littéralement mon bras droit. L'été suivant, nous avons conclu un important contrat avec Ikea. Peu de temps après la fin de ce contrat, cet employé a décroché un poste permanent à temps plein au sein du gouvernement du Manitoba, avec un régime de pension et tous les avantages sociaux que cela comprend. L'avenir de CompleteMyProject.ca est alors devenu très précaire.

Après mon congé de l'hôpital de réadaptation, j'ai cherché une thérapie qui me permettrait d'augmenter mes capacités fonctionnelles. J'ai appelé plusieurs cliniques pour constater qu'aucune d'entre elles n'était spécialisée dans le traitement des personnes médullolésées. En poursuivant mes recherches, je suis

tombé sur Project Walk, dont le siège social était en Californie. Cela m'a conduit à Regina à une de leurs franchises rebaptisée First Steps Wellness Centre, après que Project Walk soit passée d'un modèle sans but lucratif à un modèle à but lucratif. Tous les traitements que j'avais répertoriés pour les personnes médullolésées, y compris la greffe de cellules souches, nécessitaient de 6 à 12 mois de physiothérapie intensive.

Au départ, je n'avais pas envisagé d'acheter une franchise de First Steps Wellness Centre, mais pendant que j'y étais en septembre 2017, CompleteMyProject.ca a commencé à battre de l'aile. J'ai dû réfléchir sérieusement à mon avenir et je me suis demandé se c'était possible d'établir un centre de conditionnement First Steps à Winnipeg.

Plus j'y réfléchissais, plus ça me semblait une transition naturelle pour moi. En décembre 2017, je suis retourné à Regina pour rencontrer le conseil d'administration du centre et entamé des négociations en vue d'obtenir une licence pour le Manitoba. J'avais le sentiment de pouvoir vraiment bien représenter cette marque. En juillet 2018, j'ai acheté les droits de licence pour le Manitoba, et depuis, j'ai investi beaucoup d'efforts pour ouvrir un établissement ici.

Qu'est-ce que ça fait d'être son propre patron?

Ça fait tellement longtemps que je le suis. De fait, je l'ai toujours été. Ma tolérance au risque est assez élevée. Ma façon d'évaluer le risque est différente de celle des autres. Par exemple, si je crois en une idée d'entreprise, je réalise les estimations et les études de marché nécessaires pour déterminer si elle est viable ou non. Une fois que tout a été calculé et que ça a l'air d'aller, je ne considère pas le risque comme une menace, mais comme une occasion.

Qu'avez-vous appris sur les affaires en cours de route?

J'ai appris l'importance d'avoir un plan d'affaires documenté et suffisamment de liquidités pour faire rouler l'entreprise. Quant au First Steps Wellness Centre, le concept de prestation de services ne m'est pas étranger, vu que toute mon expérience antérieure en tant qu'entrepreneur tourne autour du service à la clientèle. J'ai appris que je possédais beaucoup de compétences et de connaissances transférables et pertinentes pour ce type d'entreprise. À mon avis, le centre répond à un besoin au niveau local, ce qui nous met dans une position très enviable et prometteuse. Le but de toute entreprise, y compris celui d'un organisme sans but lucratif, est d'atteindre l'autonomie financière, puis la rentabilité. Il est évident que la structure d'un OSBL est différente de celle des entreprises que j'ai mises sur pied auparavant. Je suis en train d'apprendre, par exemple, à repérer des donateurs potentiels, rencontrer des donateurs et trouver du financement et



d'autres sources de soutien. Le centre deviendra financièrement autonome dès que nous aurons trois thérapeutes à plein temps

Quelles sont les qualités et les compétences requises d'un entrepreneur?

Je pense qu'en affaires, il y a une part de chance, mais dans l'ensemble, les entrepreneurs doivent être intelligents, savoir s'adapter et faire preuve de résilience. Ils doivent reconnaître les occasions lorsqu'elles se présentent et les saisir rapidement. Avoir un bon comptable ou une bonne tenue de livres, ce qui comprend les salaires, le paiement des taxes et les déductions à la source, sont essentiels au bon roulement de l'entreprise. Il faut toujours éviter de se retrouver dans une situation où l'on doit de l'argent au gouvernement, parce que cela entraîne de lourdes pénalités financières. Comme je l'ai déjà dit, il faut avoir une grande tolérance au risque et au stress. Il faut avoir de la résilience et ne pas s'en faire pour des riens. On ne peut se permettre de se laisser accaparer par des détails.

En ce qui concerne le recrutement, j'ai fait passer beaucoup d'entrevues au fil des ans. J'ai donc développé un bon instinct et je suis capable d'évaluer rapidement le caractère des gens. Vous devez poser des questions importantes, telles que : « Où vous voyez-vous dans cinq ans? » Si la personne répond qu'elle se voit comme le thérapeute en chef, c'est de bon augure pour le centre First Steps, car je sais que cette personne est engagée, ambitieuse et qu'elle a

l'intention de rester.

Il est également important de réseauter. Le réseau qui m'a le plus marqué a été The Entrepreneur's Organization, un groupe de gens d'affaires auquel j'ai adhéré il y a plusieurs années. Même si la cotisation annuelle était d'environ 3 000 \$, j'en ai retiré beaucoup de bénéfices. Nous nous réunissions tous les mois. Nous étions répartis dans des forums avec des pairs, mais jamais avec des concurrents, et les rencontres étaient très structurées. L'organisation accueillait des universitaires et des conférenciers et offrait de nombreuses possibilités de formation aux membres. Ce type d'organisation peut procurer beaucoup d'avantages à long terme et les connaissances que vous pouvez acquérir auprès d'un groupe de pairs sont inestimables.

Quels conseils donneriez-vous à nos lecteurs et lectrices qui pourraient envisager de créer une entreprise?

Ayez un plan d'affaires. Tout le monde semble penser que lancer une entreprise implique nécessairement de faire quelque chose d'innovateur. Ce n'est pas le cas. Trouvez simplement un produit ou un service qui vous plaît, mais pour lequel il y a un besoin ou encore que vous pensez pouvoir améliorer par rapport à ce qui existe déjà.

Shane, merci de votre temps et des connaissances que vous nous avez partagées sur l'esprit d'entreprise. Je suis certain que les personnes qui ont un travail indépendant ou qui envisagent de le faire trouveront ces renseignements fort utiles.

ANNONCEZ ParaTracks

Tarifs pour annonce prête
à être reproduite :

Pleine page : 160 \$

Demi-page : 87 \$

Quart de page : 55 \$

Taille d'une carte de visite :
33 \$

Petites annonces : gratuites pour les
membres de LM Manitoba

**Pour mettre votre annonce dans
le prochain numéro de
ParaTracks, envoyez un courriel
à aconley@scimanitoba.ca
ou appelez au 786-4753,
poste 222.**

**Tirage : 850 exemplaires
Lectorat approximatif : 5 000**

ParaTracks paraît 3

À VENDRE



Saviez-vous que...

Si vous avez quelque chose à vendre, à échanger ou à donner et que vous êtes membre de LM Manitoba, vous pouvez placer une petite annonce gratuitement dans *ParaTracks*? Pour en savoir davantage, contacter Adrienne Conley par courriel à aconley@scimanitoba.ca ou par téléphone au 204 786-4753, poste 222.



FIND YOUR *MOBILITY*

We have SOLUTIONS for daily living. VISIT US in PERSON or online.

We have a full selection of solutions to improve your daily living:

At Home | At Work
In Your Community | In Your Vehicle

**THE
ACCESS *STORE***
We Understand, Personalize and Deliver.

We direct bill: WCB, MPI, DVA, NIHB & Blue Cross

TheAccessStore.com

204-589-8955 | TollFree 1-800-670-1670
324B Keewatin Street, Winnipeg



***Innovative Solutions
For Your
Homecare Needs***

www.nhcp.com

SERVIC • SALES • INSTALLATION • RENTALS

- Aids for daily living
- Bath Safety Equipment
- Compression stockings
- Incontinence products
- Mastectomy & wound care
- Walkers, canes & crutches
- Lifts Chairs & beds
- Scooters & wheelchairs
- Specialized seating systems
- Lowered floor van conversions
- Stair, van and porch lifts/ramps
- Overhead tracking systems
- Plus much more

**9-1341 Henderson
Hwy.**

**67 Goulet
St.**

**865 Bradford
St.**

Direct billing DVA, Blue Cross, EIA, MPI,



Adresse courriel du personnel et numéros de poste téléphonique

204 786-4753 ou 1 800 720-4933 (au Manitoba seulement)

Ron Burky	Directeur général	rburky@scimanitoba.ca	224
Adrienne Conley	Adjointe administrative	aconley@scimanitoba.ca	222
Darlene Cooper	Directrice des services de réadaptation	djcooper@scimanitoba.ca	225
Denise Balliet	Agente comptable	dballiet@scimanitoba.ca	221
Kelly Tennant	Conseillère en réadaptation - Services de promotion de la santé	ktennant@scimanitoba.ca	223
Laurence Haien	Conseiller principal en réorientation - Services d'orientation professionnelle	lhaien@scimanitoba.ca	234
Melanie White	Conseillère en réadaptation - Services d'orientation professionnelle	mwhite@scimanitoba.ca	226
Bernie Gaudet	Conseiller en réadaptation - Services de transition et de préparation à l'emploi	bgaudet@scimanitoba.ca	227
Maria Cabas	Conseillère en réadaptation - Services aux autochtones	mcabas@scimanitoba.ca	228
Gail Burnside	Conseillère en réadaptation Services aux médullolésés hospitalisés	gburnside@scimanitoba.ca	229
Artem Dolia	Conseiller en réadaptation	aldolia@scimanitoba.ca	232
Leamber Kensley	Conseillère en réadaptation - Services additionnels aux autochtones	lkensley@scimanitoba.ca	204 781-0313
Delcy-Ann Selymes	Conseillère en réadaptation	dselymes@scimanitoba.ca	231



Spinal Cord Injury Manitoba Inc.
Lésions Médullaires Manitoba Inc.
Formerly Canadian Paraplegic Association (Manitoba) Inc.

DEMANDE D'ADHÉSION

OUI!

Inscrivez-moi en tant que membre de Lésions Médullaires Inc. Tous les membres reçoivent le bulletin de nouvelles *ParaTracks* publié par LM Manitoba et ils ont droit de vote à l'assemblée générale annuelle. **Ils ont aussi droit à des rabais dans divers commerces dont :**

Stevens Home Health Care Supplies (10 % sur les fournitures et les appareils), The Access Store (10 %), Northland Home Health Care (10 % sur les fournitures médicales) et Disabled Sailing (25 % sur les frais d'adhésion).

COORDONNÉES DU MEMBRE

NOM :

ADRESSE :

VILLE : PROVINCE :

CODE POSTAL : TÉL :

COURRIEL :

(VOTRE ADRESSE COURRIEL NOUS PERMET D'ÉPARGNER SUR LES FRAIS D'EXPÉDITION PAR LA POSTE.)

SIGNATURE : DATE :

Inscrivez-moi dans la catégorie suivante :

- ☐ MEMBRE : 15 \$–24 \$
- ☐ MEMBRE DE SOUTIEN : 25 \$–99 \$
- ☐ MEMBRE DONATEUR : 100 \$–249 \$
- ☐ MEMBRE SPÉCIAL : 250 \$–499 \$
- ☐ BIENFAITEUR : 500 \$ ET PLUS

\$15.00.

☐☐

RENOUVELLEMENT

IMPORTANT!

En signant ci-dessus, vous autorisez l'ACP à utiliser vos renseignements personnels (nom et adresse seulement) à des fins d'expédition de carte de membres et de reçus, d'avis de rappel de renouvellement de votre adhésion, d'avis de réunion et de bulletins de nouvelles.

LM (Manitoba) Inc. ne vend pas ou n'échange pas de renseignements personnels et ne loue pas ses listes d'adresses.

Pour plus de renseignements :

Téléphone : 204 786-4753

Télécopieur : 204 786-1140

Prière de libeller votre chèque au nom de :

Lésions médullaires Manitoba Inc.

825, rue Sherbrook, Winnipeg MB R3A 1M5

Courriel : info@scimanitoba.ca

Sans frais au Manitoba: 1-800-720-4933