



Un jour en 2012, alors qu'elle discutait avec son mari, Jennifer Monaghan s'est soudainement retrouvée incapable de prononcer un mot. Elle pensait avoir simplement perdu la voix. Toutefois, son mari a reconnu les signes de l'AVC et a appelé le 9-1-1. Quelques minutes plus tard, Jennifer, alors âgée de 43 ans, perdait le contrôle du côté droit de son corps et tombait sur le sol.

« Je n'avais aucune idée de ce qu'était un AVC et il m'a fallu plusieurs jours pour comprendre ce qui m'était arrivé », se souvient l'ancienne avocate, qui est aussi mère de deux enfants. Même si la vivacité d'esprit de son mari a permis à Jennifer d'obtenir des soins rapidement, elle a dû recevoir des traitements intensifs pour retrouver la parole.

Aujourd'hui encore, son AVC a un effet sur ses capacités cognitives. De plus, bien qu'elle ne présente aucun facteur de risque de maladies du cœur ou d'AVC, on lui a diagnostiqué une insuffisance cardiaque.

### **Aider les autres pour s'aider soi-même**

Jennifer a fini par trouver une nouvelle voie à suivre : s'impliquer pour aider d'autres personnes ayant subi un AVC. Deux ans après son AVC, elle a participé au lancement d'un programme de soutien de huit semaines *La vie après un AVC*, au nom de Cœur + AVC, à la bibliothèque de Kelowna, en Colombie-Britannique.

« J'ai dû faire de nombreuses démarches et m'organiser. Chaque petite étape que j'ai dû franchir pour m'impliquer, c'était comme une thérapie pour moi, se souvient Jennifer à propos de l'élaboration de ce programme en 2014. Ça m'a mis à l'épreuve. J'aidais les autres, mais je m'aidais aussi du même coup. »

Jennifer a par la suite continué à faire du bénévolat. Elle a commencé à participer à un programme de soutien par les pairs offert à l'hôpital aux patients ayant subi un AVC, créant des liens avec ceux-ci et avec les aidants de sa communauté. Elle donne également de sages conseils en tant que membre de la [communauté de survivants](#) en ligne de Cœur + AVC.

En plus de soutenir les personnes touchées et les familles, Jennifer est devenue une défenseure des intérêts des patients, tirant parti de son expérience vécue pour aider à lutter contre les inégalités sociales, géographiques et de genre dans les soins de l'AVC, notamment en sensibilisant le public aux disparités dans les séquelles de l'AVC chez les femmes.

Elle a été coauteure d'études sur l'expérience des patients, s'occupe de la planification stratégique avec la Interior Health Authority de la Colombie-Britannique, et a travaillé sur de nombreux projets avec Cœur + AVC et des organisations telles que l'Alliance nationale de la santé cardiaque des femmes.

### **Un nouvel honneur**

Jennifer aura l'honneur de donner la toute première conférence Louise et Frank Nieboer au sommet d'Ottawa sur l'AVC, le 26 novembre 2021. Cette conférence rend hommage aux personnes ayant subi un AVC qui se sont servi de leur expérience personnelle pour améliorer activement le parcours des autres. Elle porte le nom de Louise et Frank Nieboer, de Calgary, qui ont défendu sans relâche les patients ayant subi un AVC et leurs familles pendant plus de 30 ans.

« Jennifer est toujours prête à rendre service, affirme Patrice Lindsay, directrice du changement au sein du système de santé à Cœur + AVC. Elle ne dit jamais non, et apporte une perspective et une intelligence incroyables dans tout ce qu'elle fait. »

Jennifer considère toujours la défense des patients comme sa propre version des soins de réadaptation.

« Au début, je n'arrivais pas à accepter de ne pas retrouver mon état normal, dit-elle. J'ai fini par comprendre que je devrais vivre avec une nouvelle normalité et j'ai décidé que le fait d'avoir subi un AVC ne me ralentirait pas. »