

GESTION DE L'HUMEUR ET DU BIEN-ÊTRE

FICHE DE RECOMMANDATIONS

Après un traumatisme crânien, des changements de l'**humeur** et de la **régulation émotionnelle** sont fréquents. Irritabilité, variations émotionnelles ou difficultés à gérer le stress peuvent apparaître et **impacter le bien-être** et les relations avec l'entourage. Les identifier et en parler permet de mieux les comprendre et de mettre en place des stratégies adaptées au quotidien. Voici quelques conseils :

1. Maintenir au moins une activité plaisante par jour



2. Maintenir des liens sociaux (famille, amis, association antérieure). Éviter l'isolement



3. Passer à l'action et tenter des expériences :

- Avec des objectifs réalistes
- Avoir des « défis » à relever stimule l'action



4. Éviter la prise d'alcool ou autres toxiques



5. Se fixer des objectifs à court et long terme

- Diviser les objectifs en sous-objectifs et les réaliser graduellement



6. Appliquer les techniques de gestion du stress :

- S'inscrire à des activités de groupe (relaxation, yoga, tai chi, sophrologie, méditation) ou via des applications
- Pratiquer régulièrement pour l'intégrer dans sa routine quotidienne



7. Écrire ses inquiétudes



8. Reprendre une activité physique régulière



9. Consulter le médecin traitant et/ou un psychologue pour être accompagné.e



BIBLIOGRAPHIE :

Up to date : Acute mild traumatic brain injury (concussion) in adults

Up to date : Complementary and alternative treatments for anxiety symptoms and disorders : Physical, cognitive, and spiritual interventions