



Guide “Trucs et Astuces” sur la lésion cérébrale

Introduction

Dans le cadre d'un module de réentraînement cognitif de personnes cérébrolésées effectué à l'Unité d'Evaluation, de Réentraînement et d'Orientation Socio-professionnelle (UEROS) de Castelnau-le-Lez (décembre 2025 à janvier 2026), une équipe de six personnes a travaillé sur l'élaboration d'un guide à l'attention de personnes ayant une ou des problématiques de cérébro-lésions, afin de leur donner des trucs ou des astuces pour faciliter leur quotidien dans leurs difficultés. Ce travail a été mené avec l'appui des professionnels de l'UEROS.

Sommaire

1. Sommeil

2. Langages et Relations sociales

3. Fatigue et Attention

1. Sommeil

LES BONNES PRATIQUES POUR UN MEILLEUR SOMMEIL

Dans la journée

- Faire une activité physique ou sportive
- Boire de l'eau
- Siestes courtes (environ 20 minutes avant 14 h)
- Manger de façon équilibrée

Dans la soirée

- Mettre en place une routine de sommeil
- Avoir une chambre autour de 18 ° C
- Limiter les bruits au maximum
- Mettre sa chambre en totale obscurité
- Ne pas laisser d'appareils électriques branchés dans la chambre
- Prendre un repas léger le soir
- Pas d'activités physiques intense

Avant de se coucher



En cas d'insomnie

- Ne pas rester au lit
- Faire une activité calme si le sommeil ne vient pas

2. Langages et relations sociales

LES BONNES PRATIQUES POUR UN MEILLEUR LANGAGE

- Prendre du temps pour comprendre le sujet abordé
- Ne pas hésiter à poser des questions pour mieux comprendre
- Demander un temps de réflexion
- Se faire accompagner par un professionnel de santé (orthophoniste, ORL, Psychologue, Ergothérapeute)
- S'entraîner sur ses difficultés orales et écrites
- Avoir des interactions sociales (club, sport, amicales, associations,...)

LES BONNES PRATIQUES POUR DE MEILLEURES RELATIONS SOCIALES

- Faire part de ses difficultés langagières, cognitives et physiques
- Inviter les personnes à se renseigner sur les problématiques de santé cognitives
- Eviter certaines contraintes pesantes
- Définir un environnement sécurisant pour pouvoir interagir avec les autres :
 - petit groupe
 - calme, tranquillité
 - langage posé
 - bienveillance
 - organiser un espace de travail adapté

3. Fatigue et Attention

LES BONNES PRATIQUES POUR AMELIORER L'ATTENTION

- Se mettre dans un environnement pour se concentrer
- S'isoler du bruit
- Eviter trop de stimulation ou de parasitage
- Eviter les situations ou les environnements stressants
- Prendre son temps pour réfléchir
- Faire répéter la question ou l'idée
- Prioriser les choses importantes et/ou qui me plaisent
- Faire les tâches, les unes après les autres
- S'entraîner par des exercices pour une meilleure attention et résistance
- Installer des routines pour minimiser les efforts d'adaptation
- Gérer le temps d'exécution d'une tâche en faisant des pauses (pomodoro, temps alloués)
- Découper une grosse activité en plusieurs petites activités
- Connaître le moment précis dans la journée pour faire un travail soutenu
- Utiliser des rappels automatiques pour gérer ses activités (Agenda, liste de tâche à faire)
- Avoir une bonne hygiène de vie

LES BONNES PRATIQUES POUR DIMINUER LA FATIGUE

- S'isoler du bruit et des appareils électroniques
- Accepter de faire les choses différemment ou à un rythme différent
- Evaluer si une activité peut régénérer nos ressources énergétiques
- Organiser et planifier sa journée de façon à mieux répartir ses activités
- Savoir alterner des activités
- Organiser des temps de pause
- Développer des activités plaisirs
- Savoir diviser une activité en plusieurs tâches effectuées dans un temps différents
- Savoir déléguer et se mettre en retrait
- Connaître les moments et les activités pour lesquelles nous sommes le plus efficace

Remerciements

Dans le cadre de ce projet, nous tenions à remercier l'ensemble des professionnels de l'UEROS et plus particulièrement :

Margaux Boutin, Neuropsychologue

Lydie Ternisien D'Ouille, Psychologue,

Elora Plaisant, Stagiaire en neuropsychologie

Eva Rivière, Alternante Ergothérapeute

Les personnes ayant travaillé sur ce guide sont :

Mickael, Thierry, Yoann, David, Kevin, Nordine.



UEROS

Unité d'Evaluation, de Réentraînement
et d'Orientation Socio-professionnelle
UGECAM Occitanie