



TROUBLES DU COMPORTEMENT APRÈS UN TRAUMATISME CRÂNIEN OU AUTRE LÉSION CÉRÉBRALE

Si les symptômes de la personne que vous accompagnez impactent **trop le quotidien**, il est important d'en discuter avec son médecin traitant. Celui-ci pourra l'orienter vers un médecin neurologue, de médecine physique et de réadaptation (MPR), psychiatre ou vers un(e) psychologue/neuropsychologue.

Les **associations de familles de patients**, telle que **France Cérébrolésion**, sont également une ressource précieuse pour vous soutenir et vous conseiller dans ces situations. Vous trouverez des informations sur **les lésions cérébrales**, les **professionnels adaptés**, les **associations proches de chez vous** et adresses pour vous aider, sur le site: <https://www.cerebrolesion.org>

Vous trouverez des informations **complémentaires** disponibles sur le site www.parcourscerebroleses.fr

N'hésitez pas à **remettre cette fiche au médecin** lors de la consultation

Cette fiche a été élaborée d'après les recommandations de la European Brain Injury



TROUBLES DU COMPORTEMENT APRÈS UN TRAUMATISME CRÂNIEN OU AUTRE LÉSION CÉRÉBRALE

La personne que vous accompagnez a subi une **lésion cérébrale**, et vous observez des changements dans sa façon d'être : **irritabilité, réactions inhabituelles face à certaines situations**, etc.

Il existe deux types de changements de comportement :

- « **par défaut** » : diminution du dynamisme, de la motivation, des initiatives.
- « **par excès** » : émotions intenses ou changeantes, crises de colère, comportements « sans filtre ».

Ces comportements peuvent être très **déstabilisants** pour l'entourage. Ils peuvent gêner les échanges, modifier les relations. Ils peuvent aussi donner l'impression que la personne blessée est déprimé(e), ou « le fait exprès ». De plus, la personne peut **ne pas avoir conscience de ses difficultés**, c'est ce qu'on appelle l'**anosognosie**.

Mais il s'agit le plus souvent de **troubles neurologiques**, c'est-à-dire des **conséquences des atteintes du cerveau**.

La **gestion des émotions**, des **filtres comportementaux**, du **stress** est modifiée après une lésion cérébrale.

Avec le temps, ces **difficultés peuvent s'améliorer**. Voici quelques conseils pour mieux comprendre et accompagner votre proche.

Informations sur les lésions cérébrales et sur les professionnels adaptés proches de chez vous, sur la plateforme dédiée en région Occitanie:
www.parcourscerebroleses.fr





Actions préventives pour diminuer la fréquence des crises

Certaines stratégies simples peuvent aider.

Conseils généraux

- ⇒ Aider la personne à veiller à ses **besoins essentiels** : rythme régulier, sommeil, alimentation, activité physique...
- ⇒ Traiter avec le médecin les problèmes médicaux : **trouble du sommeil**, médicament avec effet indésirable sur le comportement, douleurs chroniques, dépression...

Comprendre et gérer les crises

- ⇒ Identifier les **situations** qui favorisent les crises : isolement, fatigue, sollicitations, changement de rythme...
- ⇒ Détecter les **signes avant-coureurs** d'une crise. Par exemple, si la personne se replie sur elle-même ou refuse l'échange, il est préférable d'attendre un moment plus favorable au dialogue
- ⇒ Mettre en place des **stratégies personnalisées** de gestion des crises. Ex: *sortir se balader, écouter une musique, utiliser un « humeuromètre »*



Organiser le quotidien pour prévenir les tensions

- ⇒ Adapter les **aides, professionnelles ou des proches**, aux besoins de la personne, notamment pour les activités extérieures, de loisir
- ⇒ Mettre **en place des routines au quotidien**, avec des activités variées, alternant occupation et repos
- ⇒ Réfléchir avec la personne aux **activités qui la ressource**nt, à ce qui est important pour rendre sa vie quotidienne satisfaisante

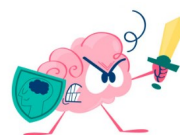


Comment faire lors d'une crise d'émotions ou de colère ?

Une « crise » est un **épisode soudain et temporaire** au cours duquel la personne ayant une lésion cérébrale adopte un **comportement inadapté ou excessif**. Cette réaction est non volontaire, et difficile à contrôler.



PENDANT LA CRISE



Il est illusoire de vouloir résoudre les problèmes au moment de la crise. Les confrontations et discussions rationnelles peuvent être contre-productives. Souvent, il vaut mieux laisser la crise passer, et en rediscuter plus tard.

Quelques conseils pour apaiser l'émotion :

- ⇒ Rester **calme soi-même**, si besoin en utilisant des techniques de **relaxation immédiate musculaire** (contractions-relaxations des muscles) ou **respiratoire** (compter lentement jusqu'à 4, en inspirant sur 1, et en expirant sur 2-3-4)
- ⇒ **Observer et évaluer la situation** (sécurité)
- ⇒ Proposer à la personne en crise de **s'isoler en sécurité**, de **se défouler** avec une activité physique, de se rafraîchir pour se sentir mieux
- ⇒ Utiliser des phrases simples, sans **trop d'information**, en vérifiant sa compréhension



APRES LA CRISE



Discuter avec la personne pour l'aider à **comprendre** de ce qui s'est passé

- ⇒ Quel était le **contexte** (ex. fatigue/bruit, événements récents, personnes impliquées) ?
- ⇒ Quel a été le **déclencheur** (moment juste avant la crise) ?
- ⇒ Quelles **actions** ont posé problème ?
- ⇒ Quelles ont été **leurs conséquences** (ex sur l'estime de soi de la personne, sur son image, sur ses relations avec les autres) ?
- ⇒ Comment **éviter ces situations** ?