



Comment organiser son quotidien, pour plus de bien être?

1. **Mes besoins** : apprenez à connaître vos besoins et à les nourrir : rythme ? Calme ? Plus ou de moins de présence ?
2. **Mon autonomie** : chacun (vous, vos proches, les professionnels) doit avoir un rôle clair, en fonction de vos besoins d'aide. Vous pouvez écrire des règles pour préciser ce que vous faites vous-mêmes, et ce sur quoi vous êtes aidé(e).
3. **Mes habitudes** : les personnes cérébrolésées sont souvent plus à l'aise avec les situations routinières. Installez des routines, évitez les changements, ou préparez-les bien à l'avance.
4. **Mon fonctionnement cognitif** : faites des bilans pour savoir comment fonctionne votre parole, votre compréhension, votre mémoire, vos capacités d'organisation, votre concentration. Mettez en place des stratégies pour vous y adapter.
5. **Mes valeurs** : pensez à vos envies, à ce qui compte pour vous. Réfléchissez et discutez de votre projet de vie, pour qu'il vous corresponde.

Pour clarifier chacun des aspects suivants, vous pouvez discuter avec votre **entourage proche et/ou professionnel**. Ces temps d'échange et de réflexion peuvent être très riches.

Les choses changeront avec **le temps et avec vos progrès**, ajustez-les régulièrement.

Sensibilisez votre entourage sur les **conséquences des lésions** cérébrales sur votre fonctionnement. Informez-les grâce aux **ressources internet, aux fiches, aux films**.

Venez parfois avec eux pour les consultations avec les soignants.

N'hésitez pas à lui fournir cette fiche lors de la consultation.

MODIFICATIONS DU COMPORTEMENT APRÈS UN TRAUMATISME CRÂNIEN OU AUTRE LÉSION CÉRÉBRALE

Depuis votre **lésion cérébrale**, vous ou votre entourage avez remarqué des **changements dans votre façon d'être** : **impatience, perte de motivation, irritabilité, réactions inhabituelles** face à certaines situations, etc.

Les changements de comportement habituels sont de **deux types** :

- « **par défaut** » : diminution du dynamisme, de la motivation, des initiatives.

- « **par excès** » : manifestations trop intenses des émotions, crises de colère, ou comportements « sans filtre ».

Ces changements peuvent perturber certains échanges, et altérer vos relations. Ils donnent parfois l'impression que vous « faites exprès », ou que vous êtes déprimé(e), alors qu'ils **sont d'origine neurologique**. Ils peuvent être mal compris par votre entourage. Il se peut que vous-même ayez du mal à les percevoir : cette difficulté à avoir conscience de ce nouvel état comportemental s'appelle **l'anosognosie**.

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

www.parcourscerebroleses.fr





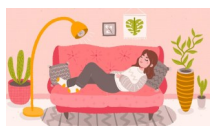
Actions préventives de tous les jours pour éviter les tensions

Avec **votre entourage**, qu'il soit **professionnel ou proche**, vous pouvez utiliser quelques **stratégies simples** pour éviter la répétition des crises :



⇒ Prenez soin de vos **besoins essentiels** : rythme de sommeil régulier, alimentation équilibrée, exercice physique quotidien

- ⇒ **Évitez les prises d'alcool et de drogues**
- ⇒ Vérifiez avec votre médecin que **certains de vos médicaments** n'ont pas des effets indésirables sur le comportement
- ⇒ Consultez votre médecin pour traiter au mieux **vos douleurs**



⇒ Aménagez des **temps de repos**, surtout après des activités fatigantes ou stressantes

⇒ Accumulez des **émotions positives**, avec des activités qui vous plaisent

- ⇒ **Identifiez les situations** qui génèrent des tensions, pour les anticiper ou les éviter

Si ces changements de comportement perturbent **votre qualité de vie ou celle de vos proches**, il faut en discuter avec votre **médecin traitant**. Il pourra adapter votre traitement, ou vous orienter vers un **médecin neurologue, de médecine physique et de réadaptation (MPR) et/ou un professionnel de la santé mentale** (psychologue clinicien, médecin psychiatre).

N'hésitez pas à lui fournir cette fiche lors de la consultation.



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

PENDANT LA CRISE



Il est illusoire de vouloir résoudre les problèmes au moment de la crise. Souvent, il vaut mieux **s'isoler**, se mettre dans un **lieu calme et en sécurité** pour laisser la crise passer, et éviter de dire ou faire des choses qu'on regretterait ensuite.

Quelques conseils pour apaiser l'émotion :

- ⇒ Faire une **pause**, pour observer la situation
- ⇒ Se **rafraichir**, baisser la température du visage et de la tête
- ⇒ **Se défouler**, faire une **activité physique** (ex. marcher vite ou courir)
- ⇒ Faire une **relaxation musculaire** (contractions-relaxations des muscles) ou **respiratoire** (compter lentement jusqu'à 4, en inspirant sur 1, et en expirant sur 2-3-4)



APRES LA CRISE

Essayer de **comprendre** la crise et d'en **discuter avec l'entourage**

- ⇒ Quel était le **contexte** (ex. fatigue, événements récents, bruit) ?
- ⇒ Quel a été le **déclencheur** (moment juste avant la crise) ?
- ⇒ Quelles **actions** ont posé problème, de ma part ou de celles des autres ? Quelles ont été leurs **conséquences** ?
- ⇒ Quelles **autres actions** auraient pu être faites ? Comment **éviter ces situations** ?