



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

Les répercussions  
quotidiennes de la lésion  
cérébrale dans la vie du blessé  
et de son entourage

**Les 5 et 19 mars 2018**

*Quelques astuces à retenir...*



- Souvenez-vous que votre proche présente des difficultés cognitives et comportementales depuis sa lésion cérébrale, des changements peuvent être observés  ce n'est pas volontaire.

### Pour les difficultés cognitives :


- Ne pas surcharger la personne d'informations :
  - privilégiez les moments où la personne est réceptive (qu'elle soit attentive et non concentrée sur quelque chose d'autre comme la télévision, la lecture...)
  - ne donnez qu'une consigne à la fois
  - mettez en place des listes de choses à faire (qu'elles soient courtes et faisables : au besoin refaites avec la personne)
- Prendre en compte le ralentissement de la personne, lui laisser le temps :
  - il faut parfois recalculer les horaires de lever, commencer plus tôt certaines activités (préparation du repas)
  - laissez le temps à la personne de réfléchir lors des discussions que vous pouvez avoir avec elle
- S'assurer que la personne ait bien compris :
  - associez les gestes, parlez lui en face, faites répéter
  - utilisez des phrases simples
- Favoriser les routines, les rituels.
- Ne pas faire à la place :
  - vous pouvez la stimuler, l'encourager, l'accompagner
- Lorsque la personne manque d'initiatives, n'hésitez pas à la stimuler :
  - mettez en place des moyens de compensations (tableau, alarme...)
  - privilégiez un support – travaillez la mise en place ensemble



### Pour l'impulsivité :

- Lorsque votre proche devient impulsif (précipitation, agressivité...) faites-lui remarquer que son comportement n'est pas adapté.
- Attendez qu'il soit apaisé pour en reparler avec lui.
- Ne prenez pas pour vous des comportements, des paroles qui peuvent parfois être blessants et pas toujours justifiés. Votre proche ne le fait pas exprès, il a des difficultés de contrôle.
- Ne pas répondre à l'agressivité par l'agressivité.
- Essayez de favoriser un environnement apaisant :
  - prendre en compte l'ensemble des difficultés de votre proche (éviter la surcharge et les interférences)
  - être clair, simple et précis dans les échanges (éviter les sous entendus...)
  - respecter la personne et son besoin d'autonomie : offrir toutes les possibilités pour que votre proche puisse décider par lui même
- Déculpabilisez-vous s'il vous arrive que vous perdiez patience car ce n'est pas très facile à vivre au quotidien.
- Cadrer les situations et les comportements inadaptés.

### Pour la fatigue :

- Favoriser les moments de pauses.
- Fractionner les activités, si nécessaire reporter à plus tard.
- Eviter les environnements bruyants et surstimulants, mais  à ne pas vous isoler socialement.