

Guide de rétablissement après une commotion cérébrale pour les survivantes de violence conjugale



Un guide pour les survivantes sur la guérison du cerveau, la force et
l'autosoin

Index

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?	...
Le chemin vers le rétablissement	...
Pleine conscience	...
Méditation	...
Sommeil	...
Nutrition	...
Exercice	...
Activité mentale	...
Signes d'alerte	...
Journal hebdomadaire	...
Ressources	

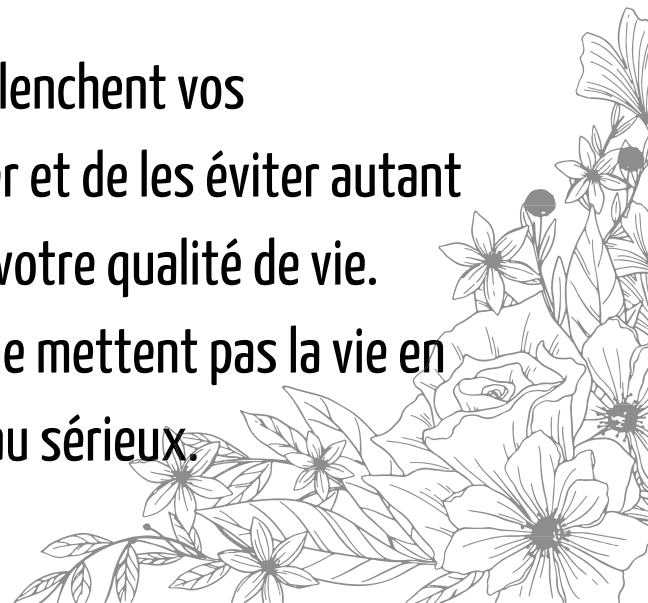


Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

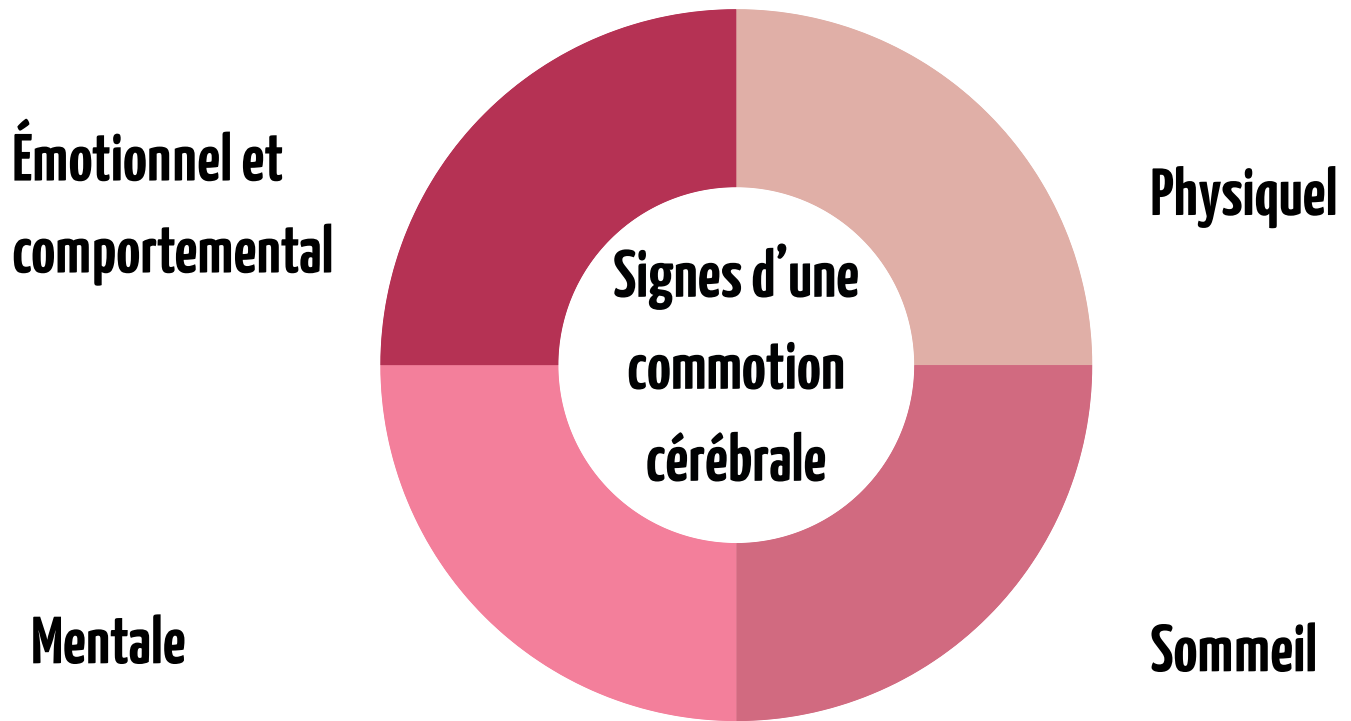
Une commotion cérébrale est un type de lésion cérébrale qui survient lorsque le cerveau subit un choc ou une secousse à l'intérieur du crâne. Elle peut être causée par un coup à la tête, une chute ou tout autre incident entraînant un mouvement violent de la tête et du cerveau. Cette force provoque une contusion au niveau du cerveau qui peut avoir des répercussions sur de nombreux systèmes de l'organisme.

Une lésion cérébrale est une blessure invisible, ce qui signifie que les survivants peuvent ne pas se rendre compte qu'ils ont subi un traumatisme crânien (TBI) et ne consultent souvent pas de médecin. Le traitement se concentre généralement sur la gestion des symptômes, le repos étant la principale recommandation. Les symptômes varient d'une personne à l'autre, car chaque commotion cérébrale est unique et peut se manifester de différentes manières. Ces symptômes peuvent être aggravés par les conséquences physiques et émotionnelles de la fuite devant la violence.

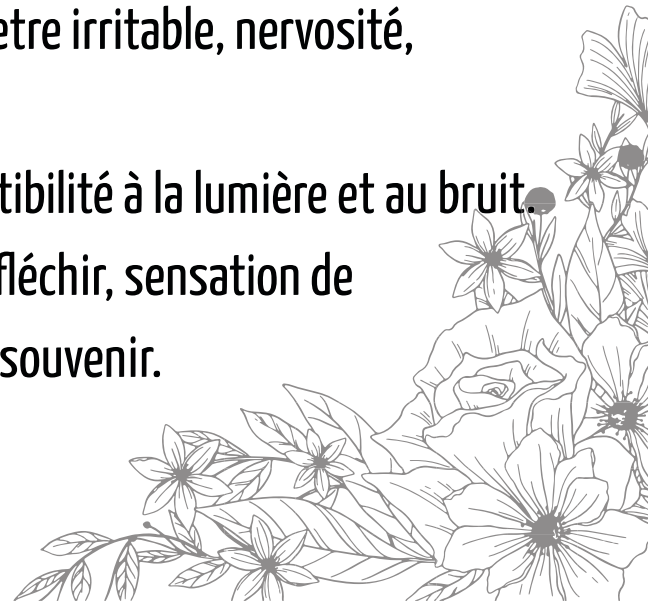
C'est essentiel d'identifier les situations qui déclenchent vos symptômes de commotion cérébrale, de les gérer et de les éviter autant que possible afin d'améliorer votre bien-être et votre qualité de vie. Bien que la plupart des commotions cérébrales ne mettent pas la vie en danger, elles doivent tout de même être prises au sérieux.



Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?



- Symptômes liés au sommeil: Quand tu dormir plus ou moins que d'habitude, avoir des difficultés à s'endormir et à rester endormi.
- Symptômes émotionnels et comportementaux: d'être irritable, nervosité, anxiété, frustration, colère et tristesse
- Symptômes physique: maux de tête, nausées, sensibilité à la lumière et au bruit.
- Symptômes mentaux: confusion et difficultés à réfléchir, sensation de ralentissement, difficultés à se concentrer et à se souvenir.



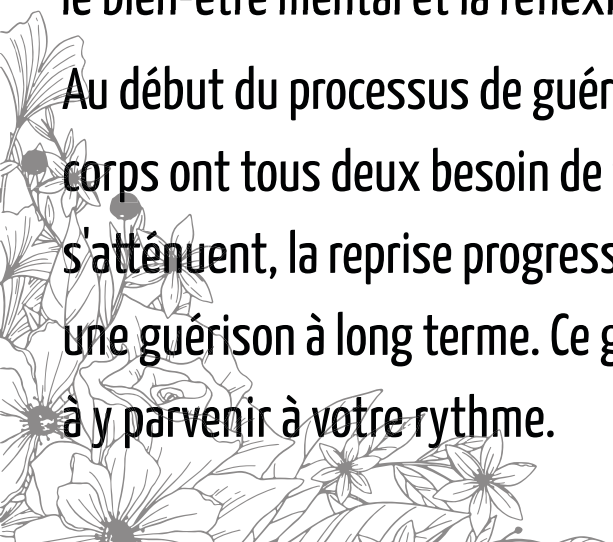
Le chemin vers le rétablissement

Le chemin vers la guérison commence par la reconnaissance de ce que vous vivez. Si vous avez subi une commotion cérébrale, il est important de savoir que les symptômes que vous ressentez, qu'ils soient physiques, émotionnels ou cognitifs, ne sont pas isolés ou « juste dans votre tête ». Il y a une raison derrière ce que vous vivez, et vous n'êtes pas seul dans cette situation.

Reconnaître que vous souffrez d'une lésion cérébrale est une première étape importante vers la guérison. Ce guide est là pour vous accompagner, non pas pour remplacer les soins médicaux, mais pour les compléter. Le soutien continu des professionnels de santé peut être essentiel pour vous aider à continuer à progresser et à vous sentir plus maître de votre guérison.

Ce journal est conçu pour vous accompagner avec douceur et bienveillance. Au cours des quatre prochaines semaines, vous trouverez des outils et des conseils axés sur : la pleine conscience et la méditation, le sommeil réparateur et l'hygiène du sommeil, une alimentation équilibrée, une activité physique et des mouvements sans danger, le bien-être mental et la réflexion.

Au début du processus de guérison, le repos est essentiel. Votre cerveau et votre corps ont tous deux besoin de temps pour guérir. À mesure que les symptômes s'atténuent, la reprise progressive d'activités mentales et physiques peut favoriser une guérison à long terme. Ce guide vous propose des suggestions pour vous aider à y parvenir à votre rythme.

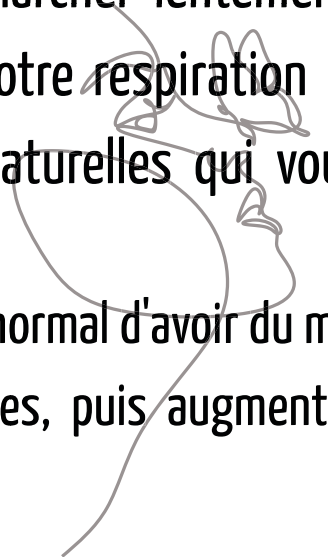


Pleine conscience

La pleine conscience est un état dans lequel vous pouvez vous mettre à tout moment de la journée. Pour vous aider à démarrer, voici quelques façons de la pratiquer :

- Manger en pleine conscience : soyez attentif à votre environnement et prenez le temps de savourer pleinement chaque repas ; humez-le, sentez-le et goûtez-le.
- Respiration consciente : lorsque des pensées difficiles ou des situations délicates surviennent, faites une pause. Observez ce que vous ressentez, fermez doucement les yeux et respirez lentement et profondément.
- Scan corporel : trouvez une position confortable, assise ou allongée sur le dos, les bras détendus et les paumes tournées vers le haut. Concentrez-vous doucement sur chaque partie de votre corps, du sommet de votre tête jusqu'à vos orteils.
- Marche : trouvez un endroit paisible et commencez à marcher lentement. Connectez-vous au monde qui vous entoure, observez votre respiration et appréciez l'air frais. Embrassez toutes les sensations naturelles qui vous entourent.

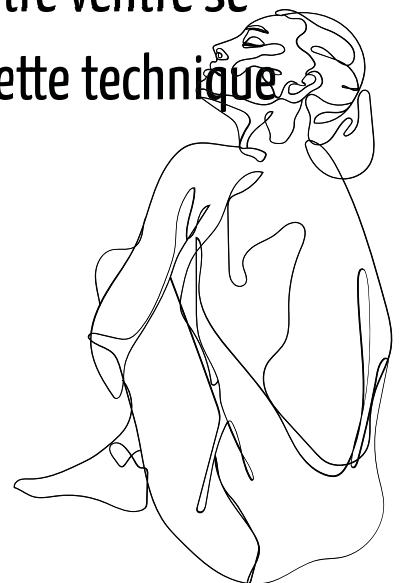
Trouvez un endroit où vous vous sentez à l'aise. Il est tout à fait normal d'avoir du mal à se concentrer au début. Commencez par des séances courtes, puis augmentez progressivement leur durée lorsque vous vous sentez prêt.



Méditation

Il a été démontré que la méditation a plusieurs effets bénéfiques sur le cerveau et peut favoriser le processus de guérison cérébrale. Voici quelques façons dont la méditation peut aider :

- **Respiration stimulante** : commencez par pratiquer pendant 15 secondes, puis augmentez progressivement jusqu'à une minute. Asseyez-vous bien droit, le dos droit, et respirez rapidement et régulièrement par le nez, en veillant à ce que vos inspirations et vos expirations soient de même durée.
- **Respiration diaphragmatique** : en cas d'anxiété, allongez-vous sur le dos et placez une main sur votre poitrine et l'autre juste en dessous de vos côtes. Inspirez profondément par le nez, en sentant votre ventre se soulever. Expirez lentement par la bouche. Pratiquez cette technique pendant 5 à 10 minutes, environ 3 fois par jour.



Méditation

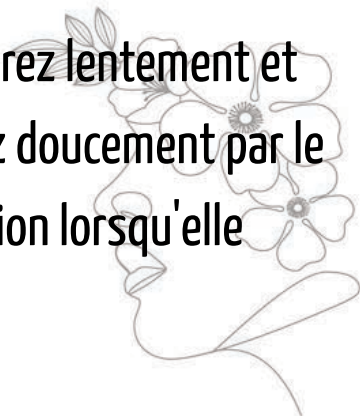
- Méditation par visualisation : fermez les yeux et imaginez un endroit paisible, comme une plage tranquille. Imaginez chaque détail, la chaleur du soleil sur votre peau, la texture du sable sous vos pieds et la brise fraîche qui vient de la mer.
- Méditation du tableau noir : cette technique est conçue pour vous aider à vous endormir. Fermez doucement les yeux et imaginez un grand tableau noir devant vous. Dans votre esprit, écrivez le chiffre « 100 » aussi grand et clairement que possible. Puis effacez-le lentement, en prenant votre temps. Passez à « 99 » et répétez le processus, en continuant à compter à rebours jusqu'à ce que vous vous endormiez.
- Méditation en marchant : Faites une promenade tranquille et consciente, cela peut aider à soulager le stress et l'anxiété. Restez présent à chaque pas et faites une pause de temps en temps pour prendre une profonde inspiration apaisante.
- Méditation de gratitude : Fermez les yeux, respirez profondément et pensez à 4 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant aujourd'hui.



Sommeil

Beaucoup de gens ont du mal à dormir après une commotion cérébrale. Voici quelques mesures que vous pouvez prendre pour mieux dormir la nuit.

- **Respiration relaxante** : inspirez lentement en comptant jusqu'à quatre, retenez votre souffle pendant sept secondes, puis expirez doucement par la bouche en comptant jusqu'à huit. Ne faites pas plus de quatre respirations à la fois. Vous pouvez utiliser cette technique pour vous aider à gérer votre stress.
- **Scan corporel** : prenez quelques respirations profondes et concentrez-vous doucement sur vos pieds. Remarquez toutes les sensations dans cette zone. Lentement et consciemment, visualisez chaque partie de votre corps, une à la fois, en prenant conscience de ce que vous ressentez à cet instant précis.
- **Relaxation musculaire progressive** : concentrez-vous sur chaque groupe musculaire de votre corps et détendez-les doucement, en commençant par vos orteils et vos pieds, puis en remontant vers vos jambes et vos cuisses, vos hanches, votre ventre et votre dos. Relâchez ensuite toute tension dans vos mains, vos bras, vos épaules, votre cou, votre bouche, vos joues, vos yeux, votre nez et votre front.
- **Méthode Paworth** : Asseyez-vous bien droit, le dos droit, et respirez lentement et profondément. Inspirez en comptant jusqu'à quatre, puis expirez doucement par le nez. Concentrez-vous sur le son et la sensation de votre respiration lorsqu'elle descend dans votre ventre.



Nutrition

Une alimentation équilibrée joue un rôle essentiel dans le maintien de la santé cérébrale et favorise le processus de guérison après une lésion cérébrale. Voici quelques conseils simples mais importants pour favoriser la guérison du cerveau :

- Saumon, sardines : teneur élevée en acides gras oméga-3.
- Chou frisé : teneur élevée en vitamines B.
- Noix : teneur élevée en oméga-3, réduit l'inflammation.
- Baies : antioxydants, réduisent l'inflammation.
- Œufs : source de choline.
- Avocat : teneur élevée en acide oléique.
- Viande rouge avec modération : source de zinc.
- Lentilles : teneur élevée en zinc.

Si possible, évitez l'alcool et les aliments transformés, et essayez de rester hydraté.

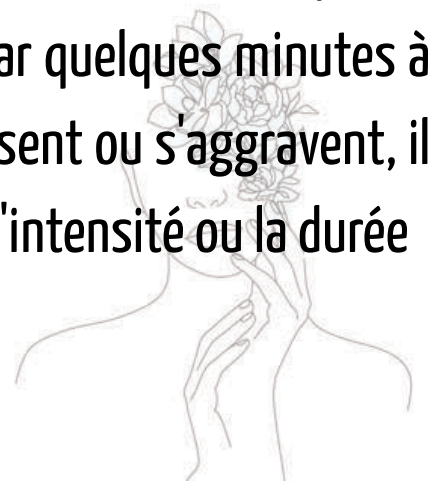


Exercice

Lorsque vous pratiquez une activité physique, votre corps augmente la circulation sanguine riche en oxygène, apportant ainsi des nutriments essentiels à vos muscles et, surtout, à votre cerveau. Cette amélioration de la circulation sanguine contribue au bon fonctionnement des cellules cérébrales, favorise la guérison et peut améliorer votre humeur, réduire votre anxiété et améliorer votre clarté mentale.

Commencez par des activités douces et à faible impact, comme la marche, les étirements, le yoga ou le tai-chi. Ces mouvements sont non seulement bénéfiques pour le corps, mais ils vous aident également à vous recentrer et à renouer avec votre corps de manière calme et intentionnelle. Trouvez ce qui vous procure le plus de plaisir. Qu'il s'agisse d'une promenade tranquille dans la nature ou d'une respiration lente associée à des mouvements, choisissez une activité qui vous fait envie.

Si vous débutez dans l'exercice physique ou si vous êtes encore en phase d'adaptation à vos symptômes, commencez lentement, par quelques minutes à la fois. Écoutez votre corps. Si des symptômes réapparaissent ou s'aggravent, il est important d'arrêter et de vous reposer. N'augmentez l'intensité ou la durée que si votre corps se sent prêt et à l'aise.



Activité mentale

Une commotion cérébrale peut affecter votre capacité à penser clairement, à vous souvenir des choses et à rester concentré. Ces changements peuvent perturber temporairement le fonctionnement de votre cerveau et rendre plus difficiles les tâches quotidiennes qui font appel à vos capacités cognitives.

Au fur et à mesure que votre cerveau guérit, les exercices cognitifs peuvent jouer un rôle utile pour favoriser la récupération et améliorer la clarté mentale. La clé est de réintroduire ces activités lentement et en douceur, en particulier après une période initiale de repos cognitif complet.

- **Tri de cartes** : commencez avec un jeu de 30 cartes à jouer et mélangez-les bien. Commencez avec un petit nombre de cartes, puis augmentez progressivement leur nombre à mesure que vous vous sentez plus à l'aise. Disposez les cartes en ligne de gauche à droite. Prenez quelques secondes pour étudier et mémoriser leur ordre. Ensuite, retournez les cartes face cachée. L'objectif est de se souvenir de l'ordre des cartes et d'identifier combien appartiennent à chaque couleur : cœur, trèfle, carreau et pique.
- **Antonymes** : Que vous soyez à l'intérieur ou à l'extérieur, prenez un moment pour observer ce qui vous entoure. Concentrez-vous sur quelque chose que vous remarquez, cela peut être un objet, une sensation ou même un sentiment. Ensuite, essayez de penser à son contraire. Par exemple, si vous voyez le soleil, le contraire pourrait être la lune ou la pluie.




Activité mentale

Tangrams : Il s'agit de puzzles pratiques composés de différentes formes qui s'assemblent pour former une image spécifique. Le défi consiste à trouver comment disposer les pièces pour compléter l'image. Vous pouvez trouver des tangrams imprimables en ligne ou utiliser des versions numériques disponibles sur divers sites web.

- **Histoires de mots :** choisissez cinq mots et créez une petite histoire qui les relie de manière significative. Le lendemain, essayez de vous souvenir des cinq mots d'origine en vous aidant de l'histoire. Cet exercice aide à renforcer la mémoire en associant les mots à des récits personnels vivants.
- **Jeux cérébraux :** Scrabble, jeux de stratégie, noms de code, sudoku, mots croisés, échecs, wordle.



Signes d'alerte

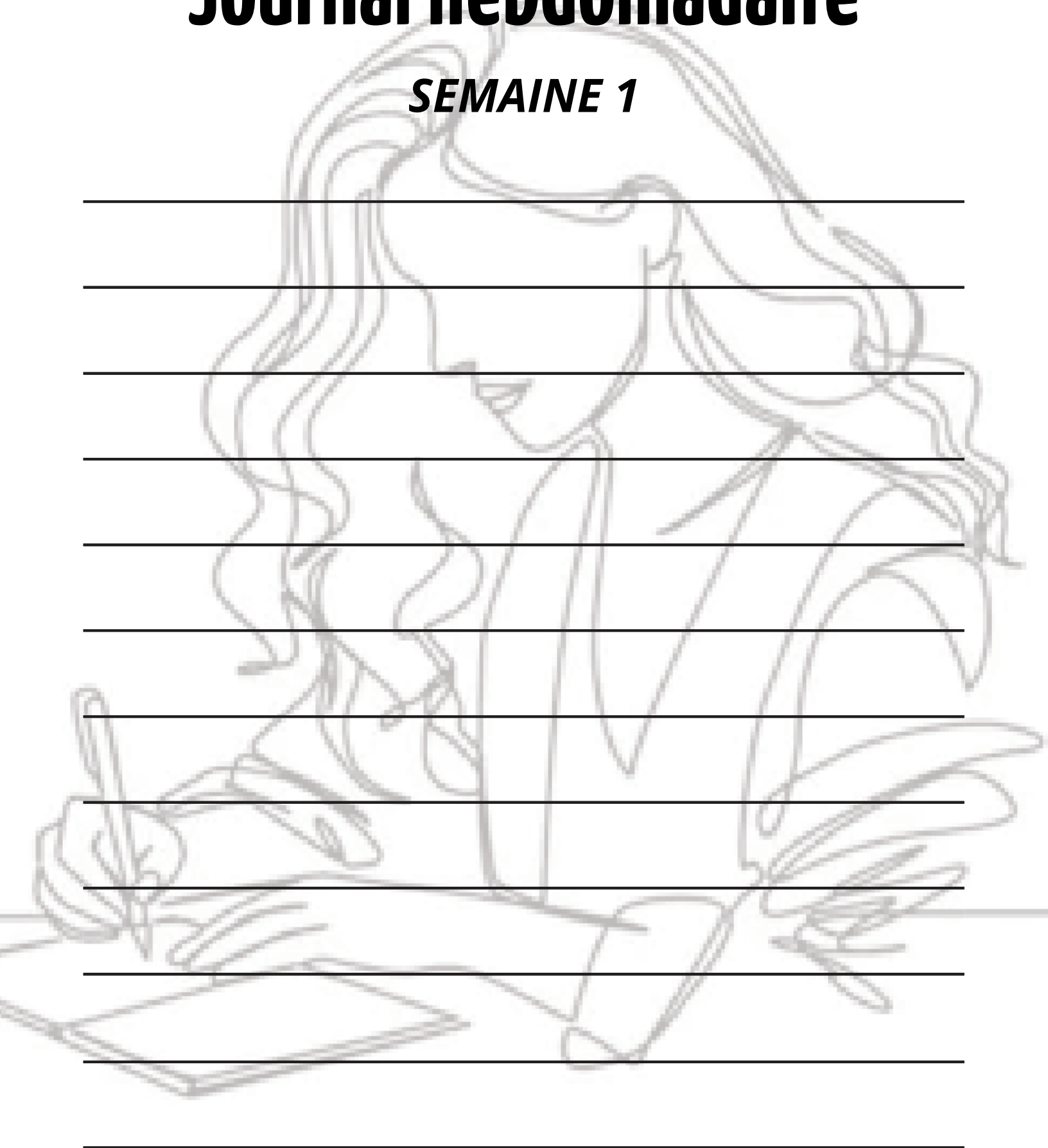
-  Douleur ou sensibilité au niveau du cou
-  Agitation, nervosité ou combativité
-  Maux de tête sévères ou qui s'aggravent
-  Déformation visible du crâne
-  Perte de conscience
-  Vomissements répétés

Si vous présentez l'un de ces symptômes, consultez immédiatement un médecin.



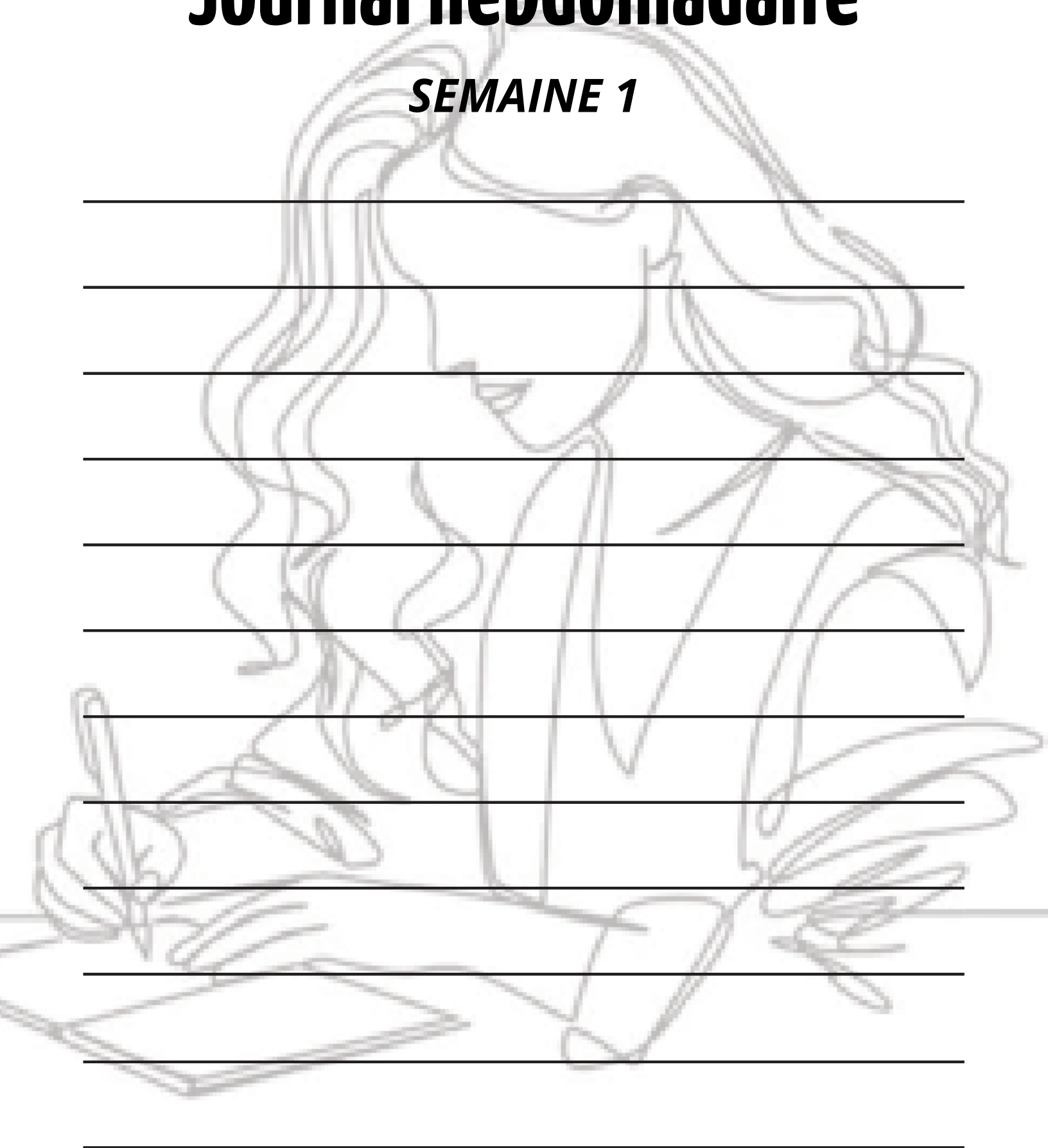
Journal hebdomadaire

SEMAINE 1



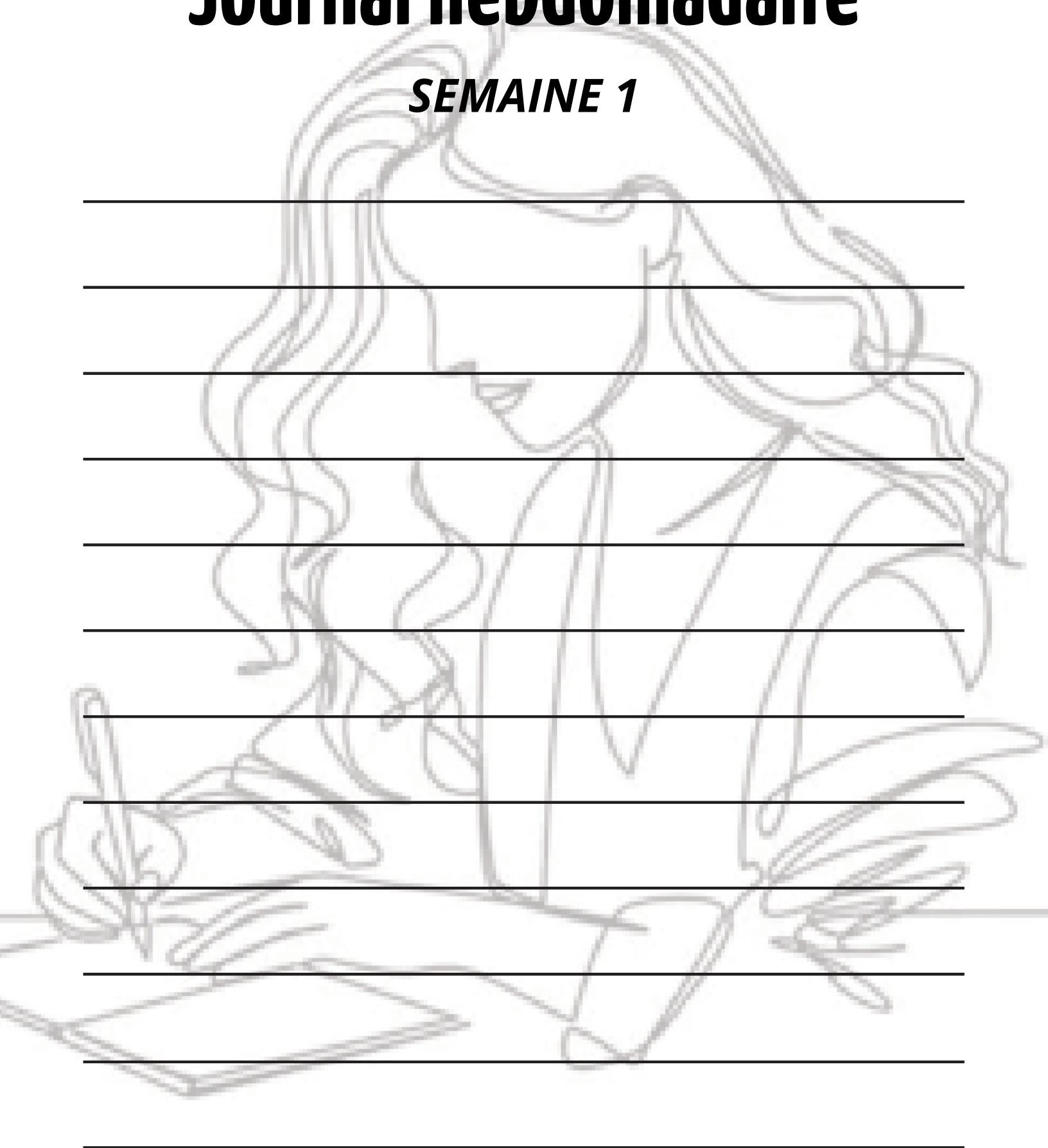
Journal hebdomadaire

SEMAINE 1



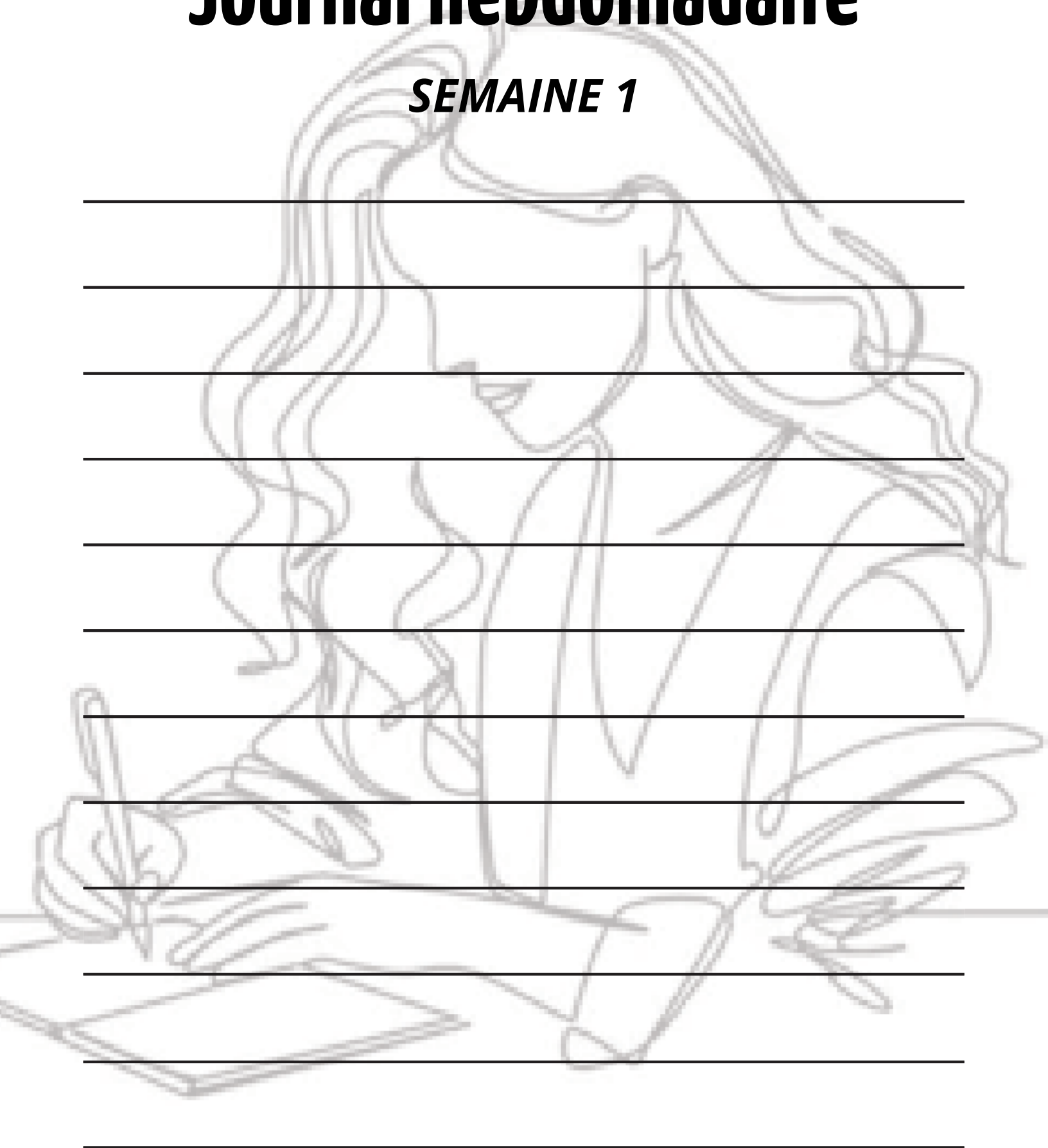
Journal hebdomadaire

SEMAINE 1



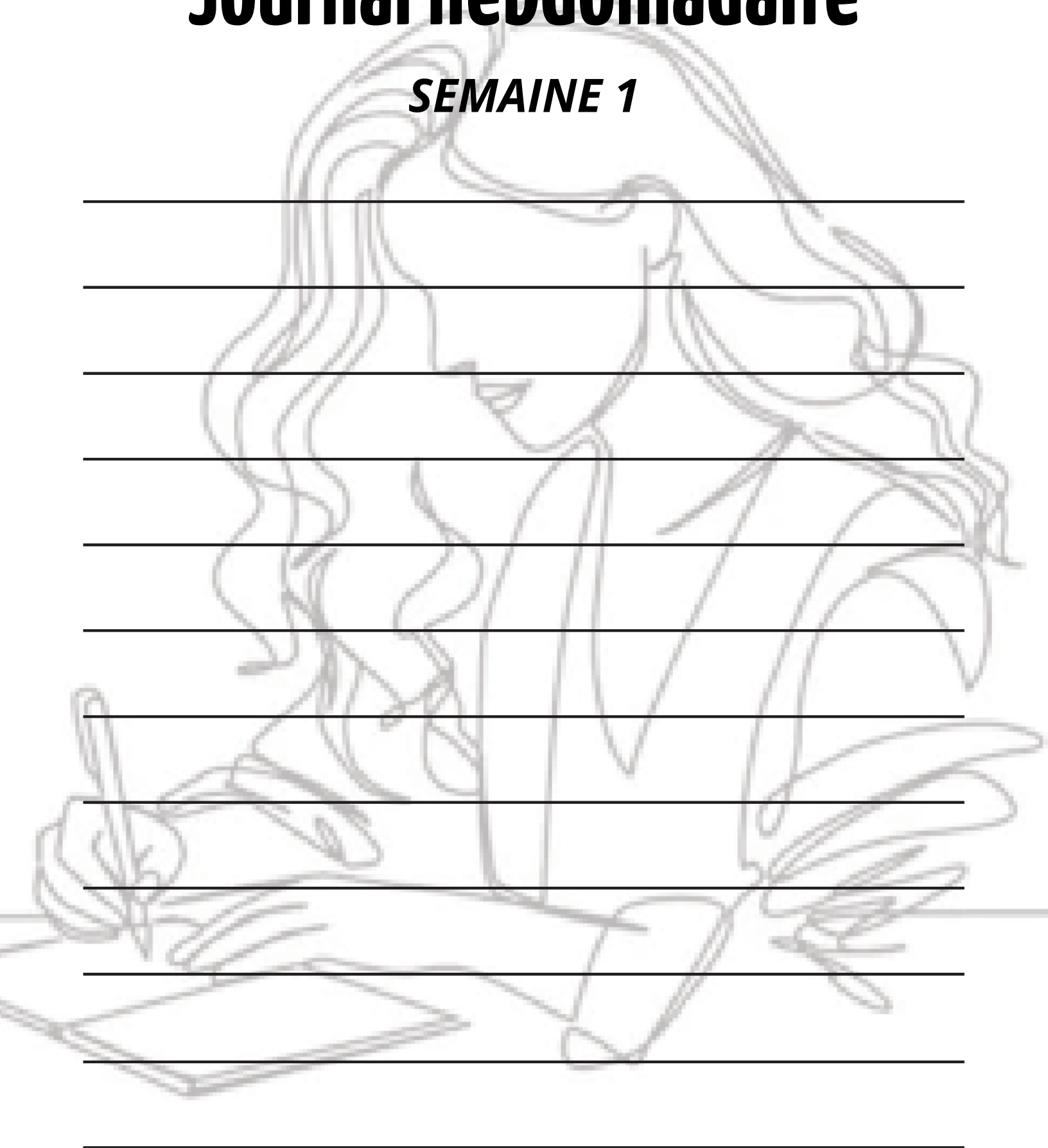
Journal hebdomadaire

SEMAINE 1



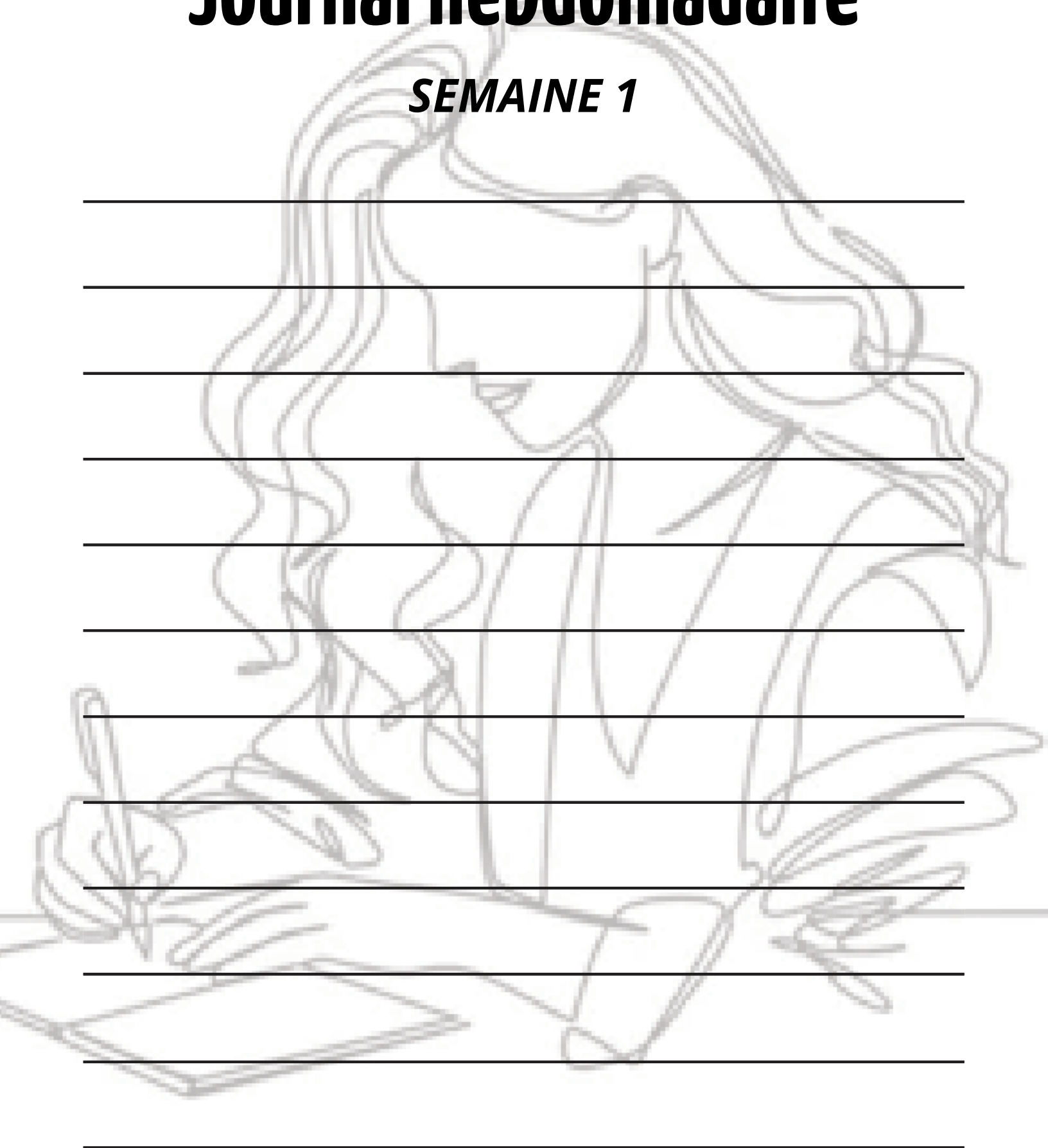
Journal hebdomadaire

SEMAINE 1



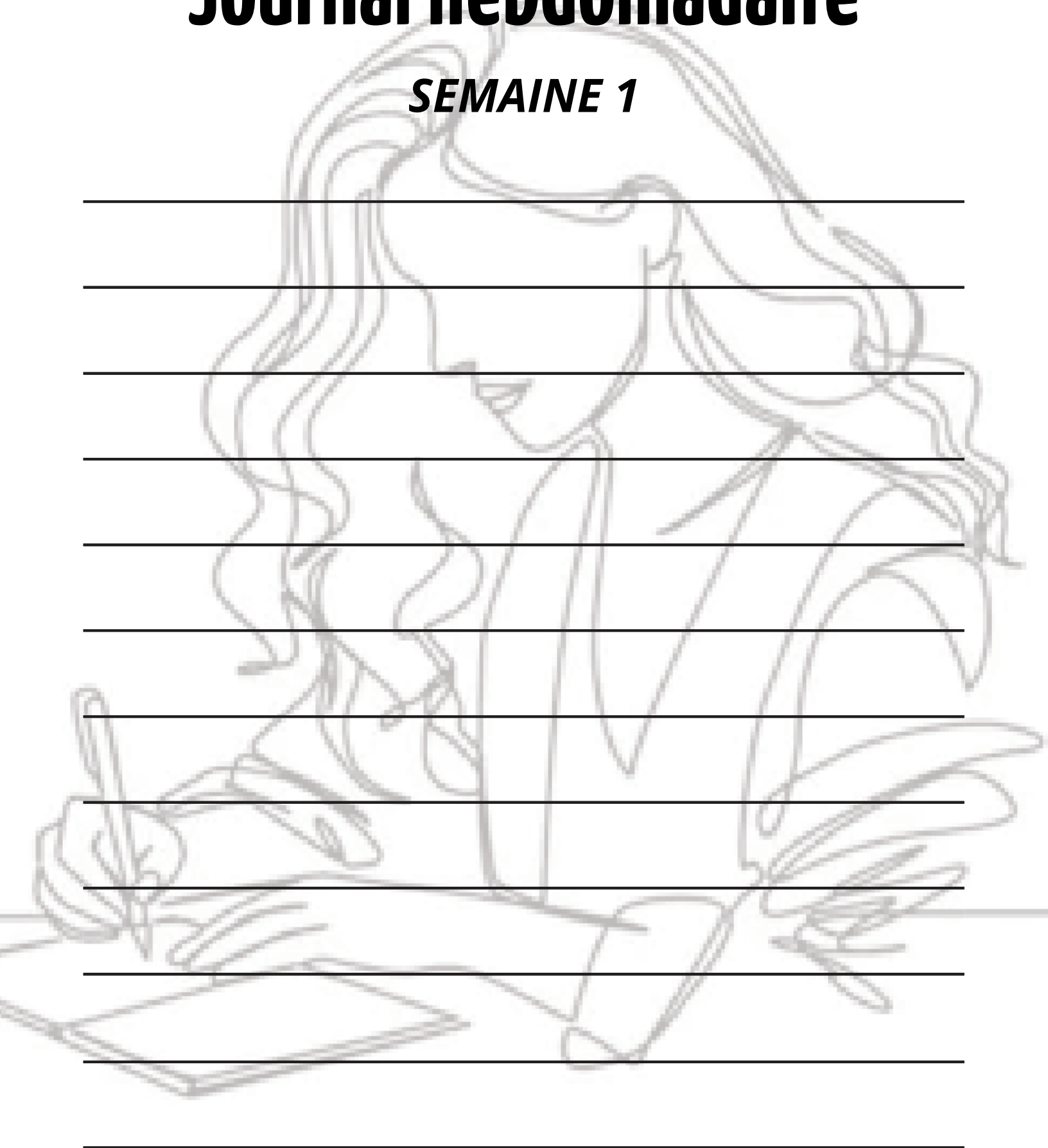
Journal hebdomadaire

SEMAINE 1



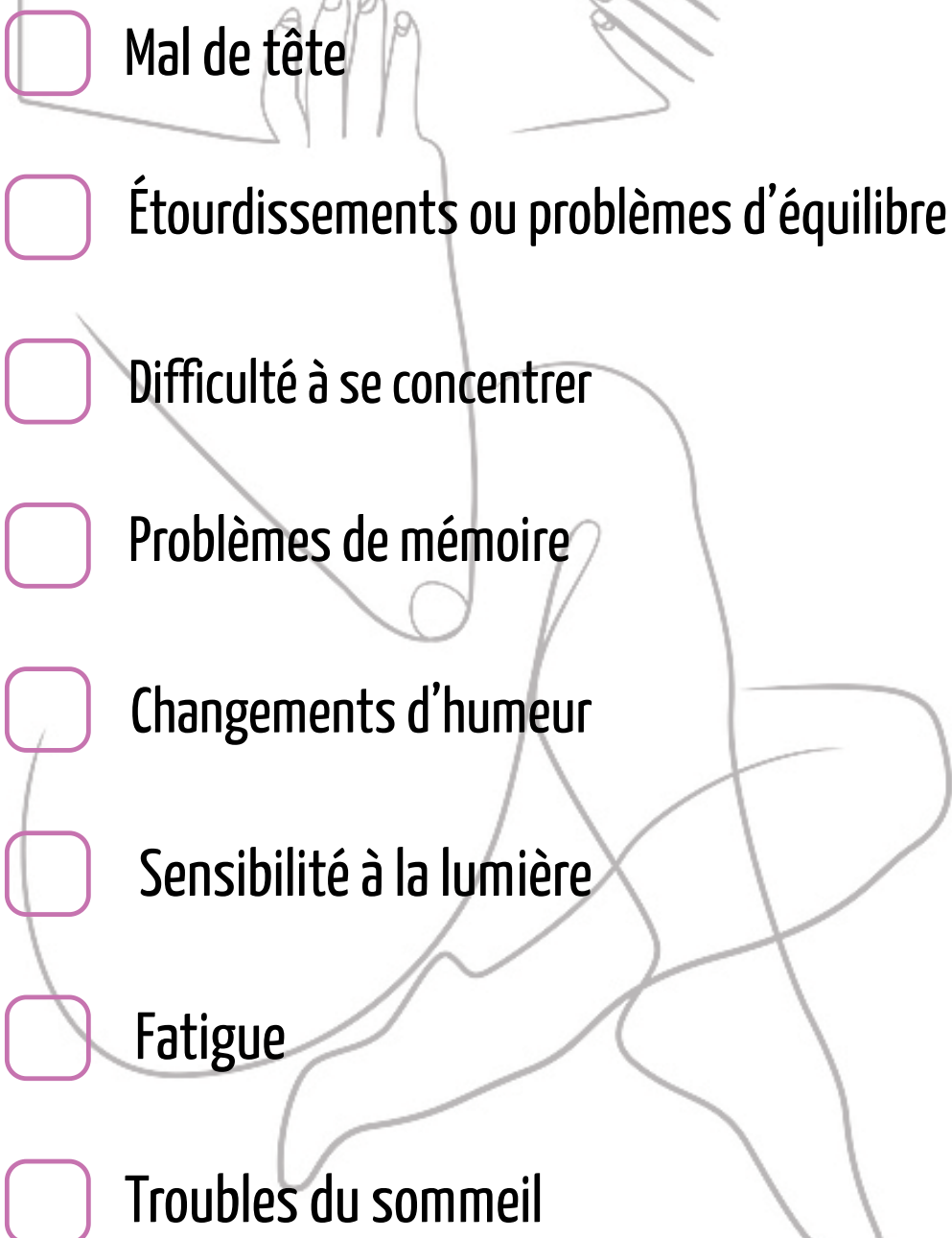
Journal hebdomadaire

SEMAINE 1



Journal hebdomadaire

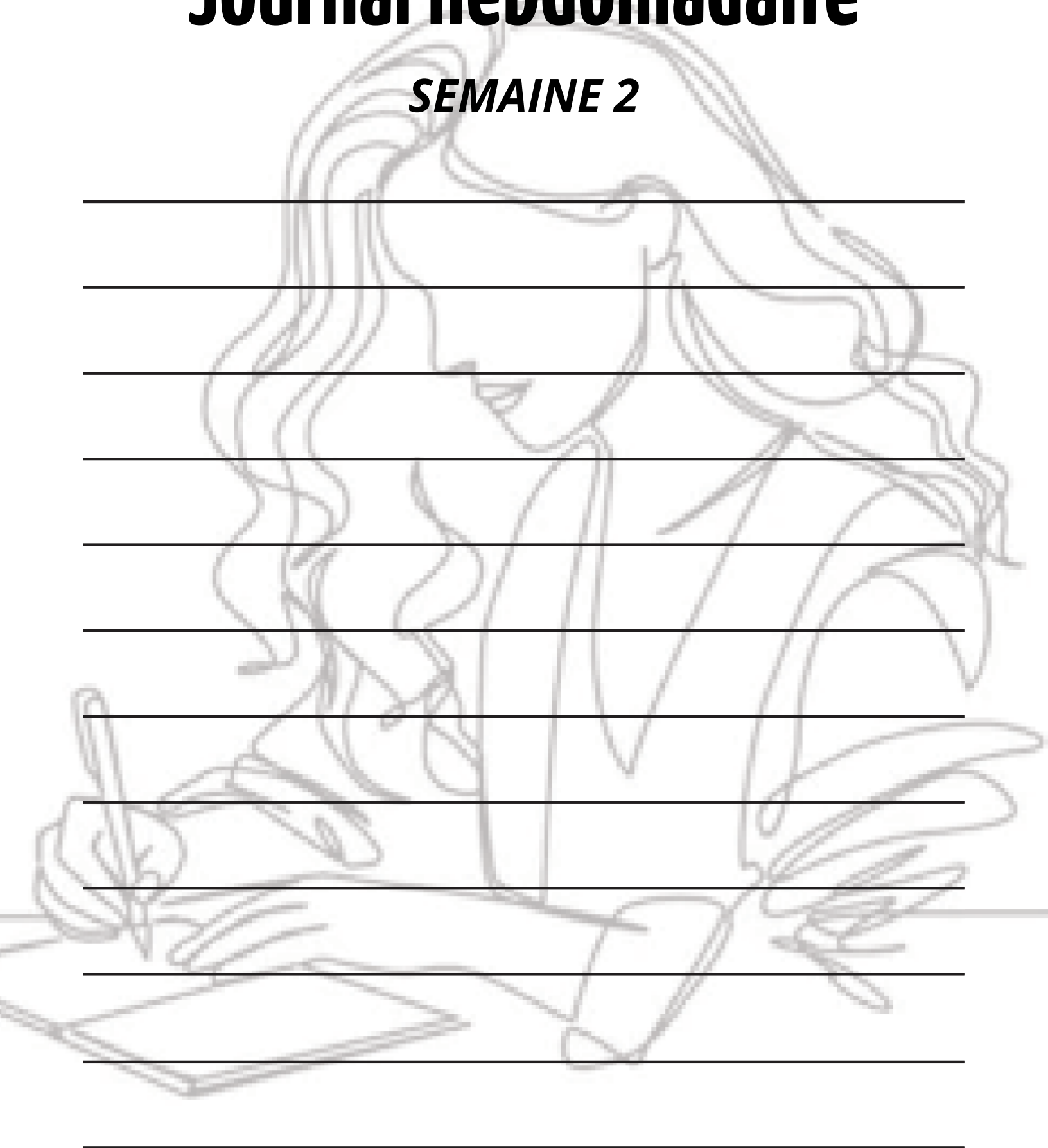
LISTE DES SYMPTÔMES

- 
- ☐ Mal de tête
 - ☐ Étourdissements ou problèmes d'équilibre
 - ☐ Difficulté à se concentrer
 - ☐ Problèmes de mémoire
 - ☐ Changements d'humeur
 - ☐ Sensibilité à la lumière
 - ☐ Fatigue
 - ☐ Troubles du sommeil

Autres: _____

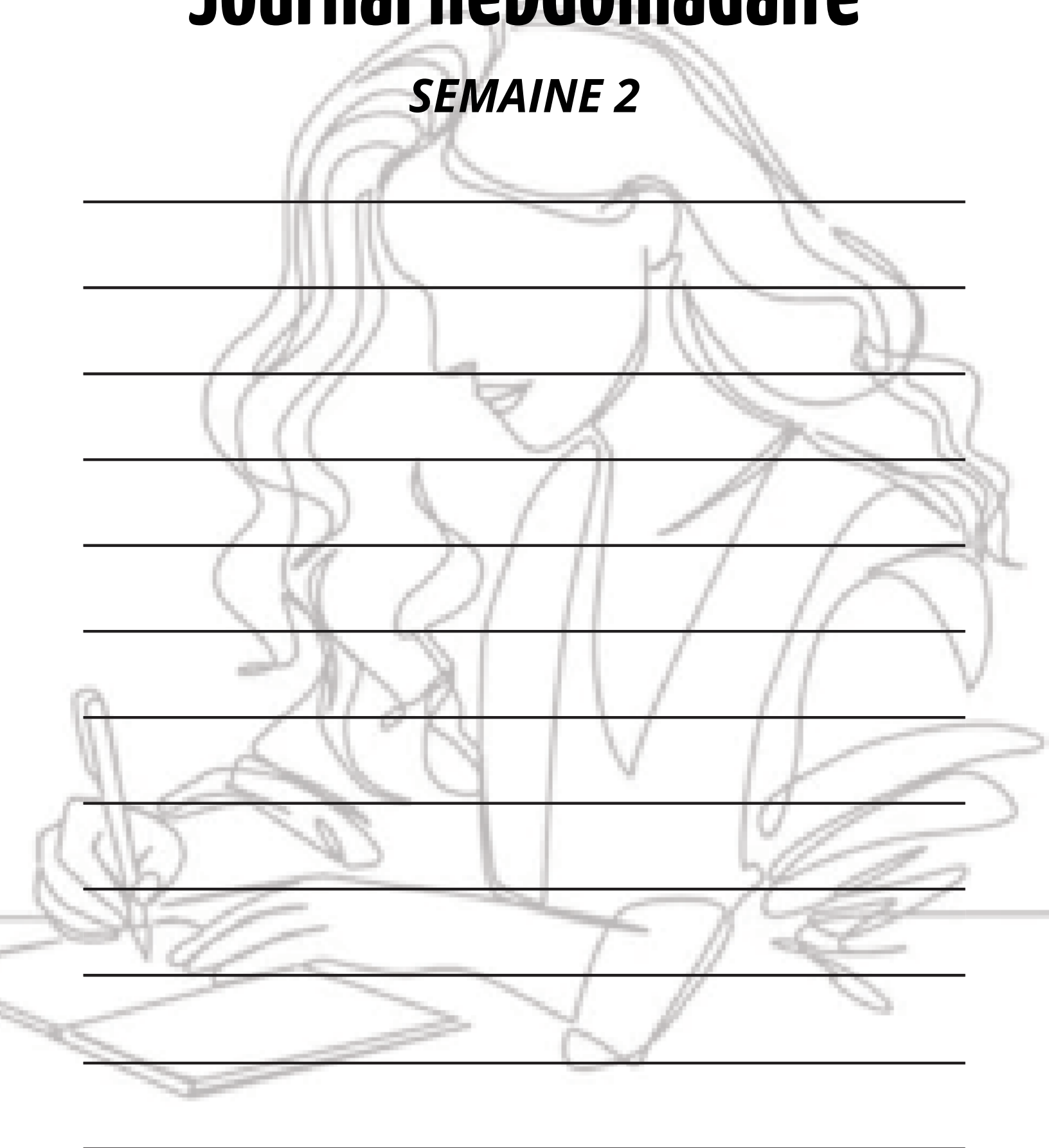
Journal hebdomadaire

SEMAINE 2



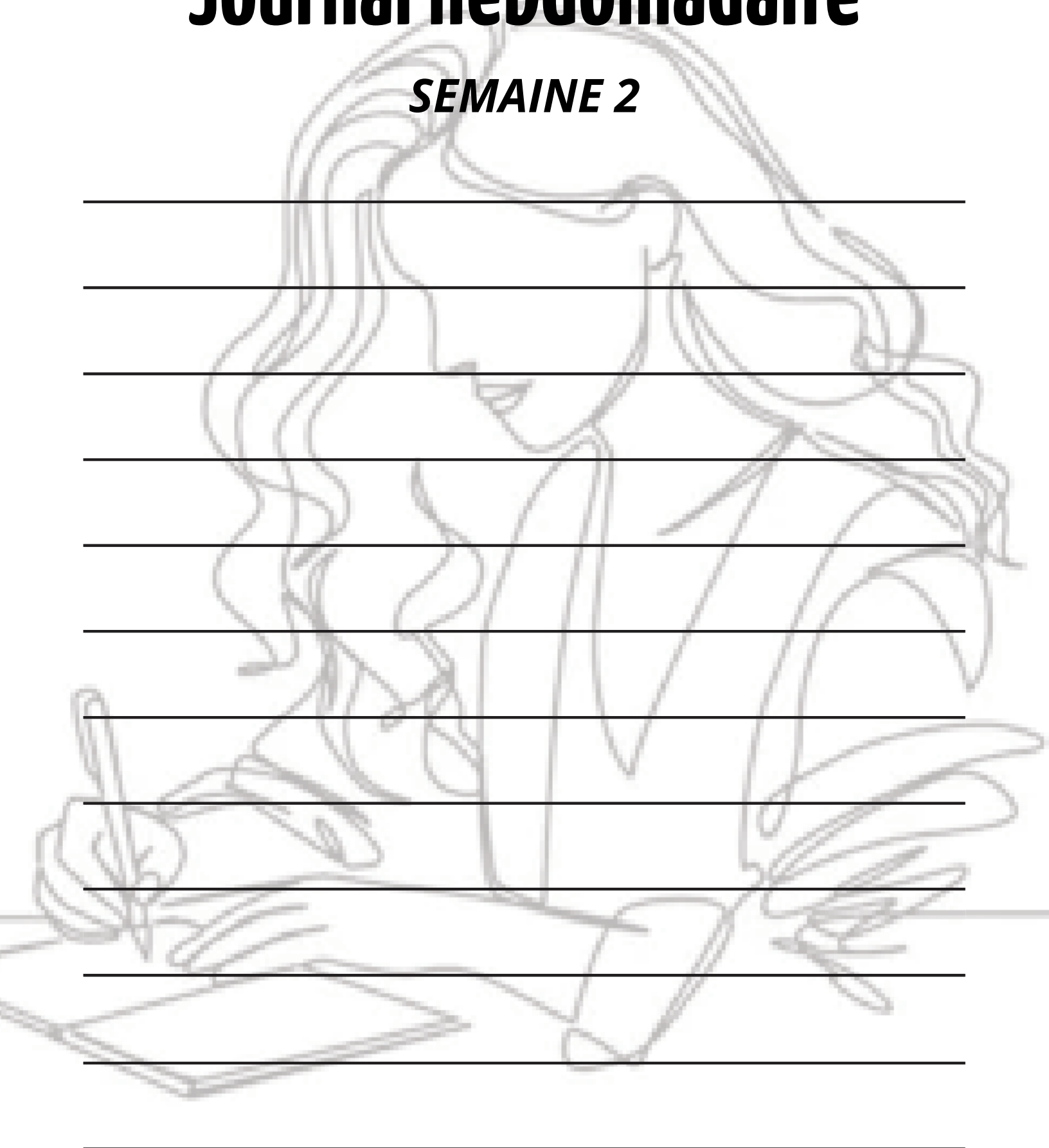
Journal hebdomadaire

SEMAINE 2



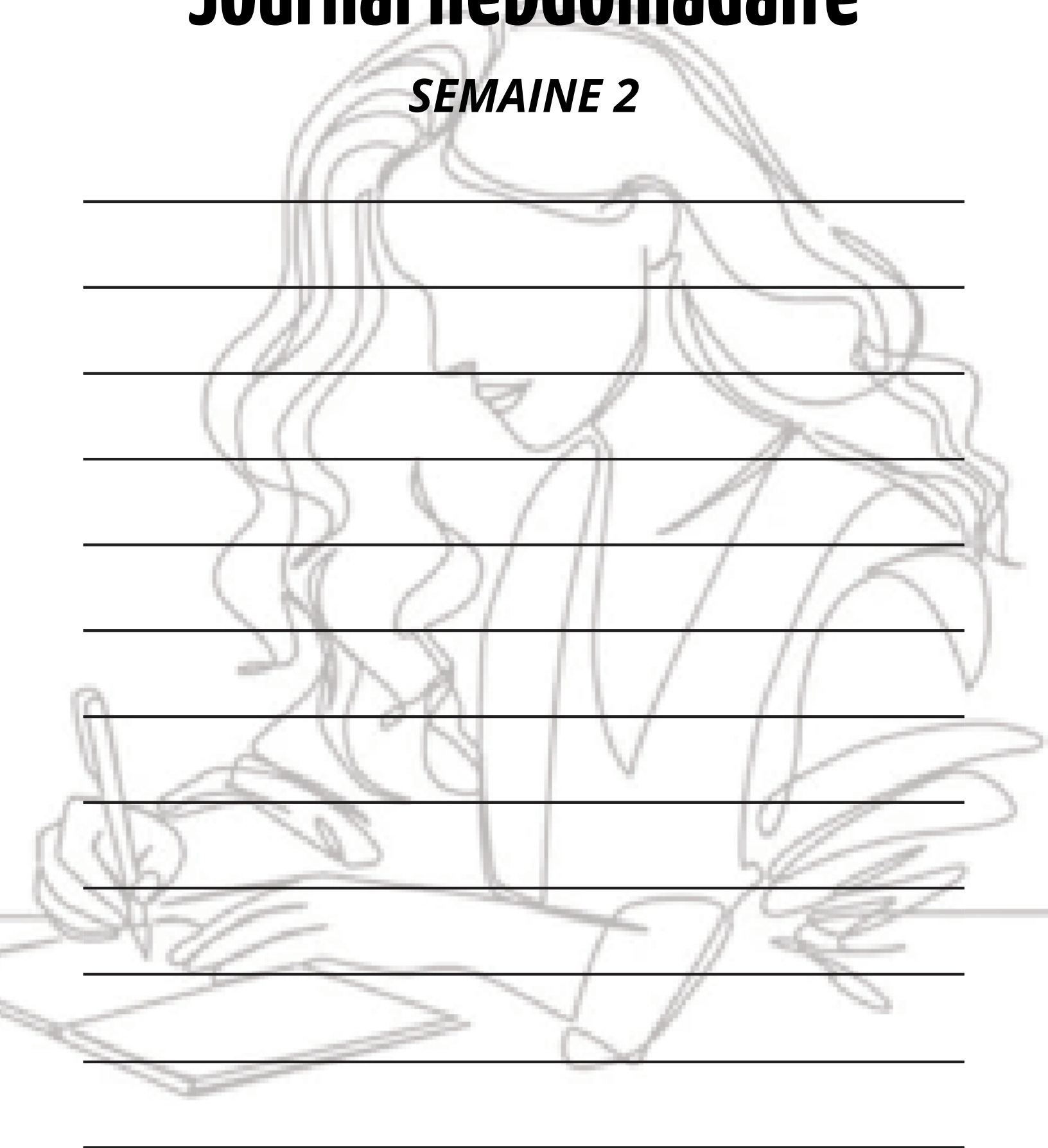
Journal hebdomadaire

SEMAINE 2



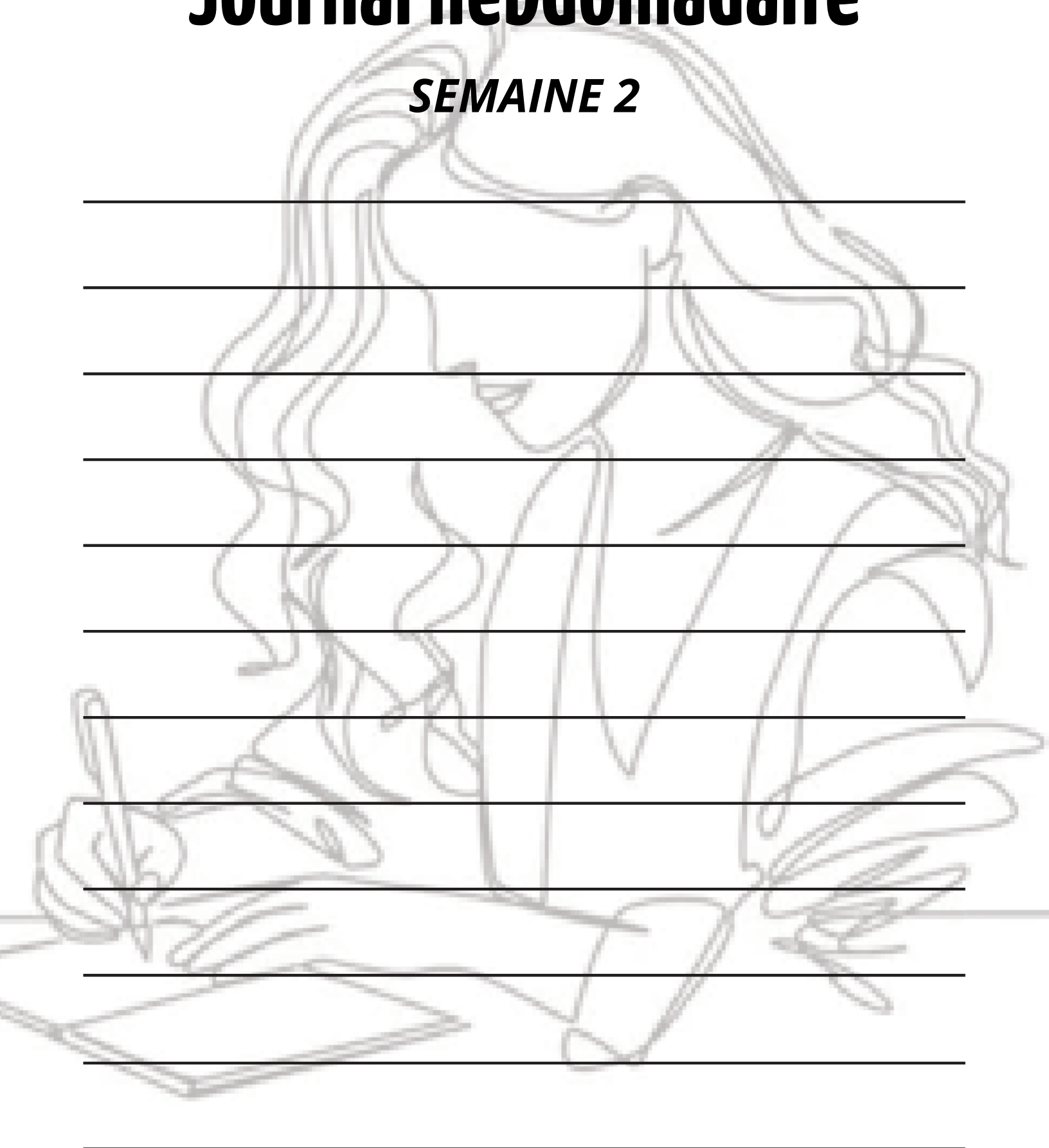
Journal hebdomadaire

SEMAINE 2



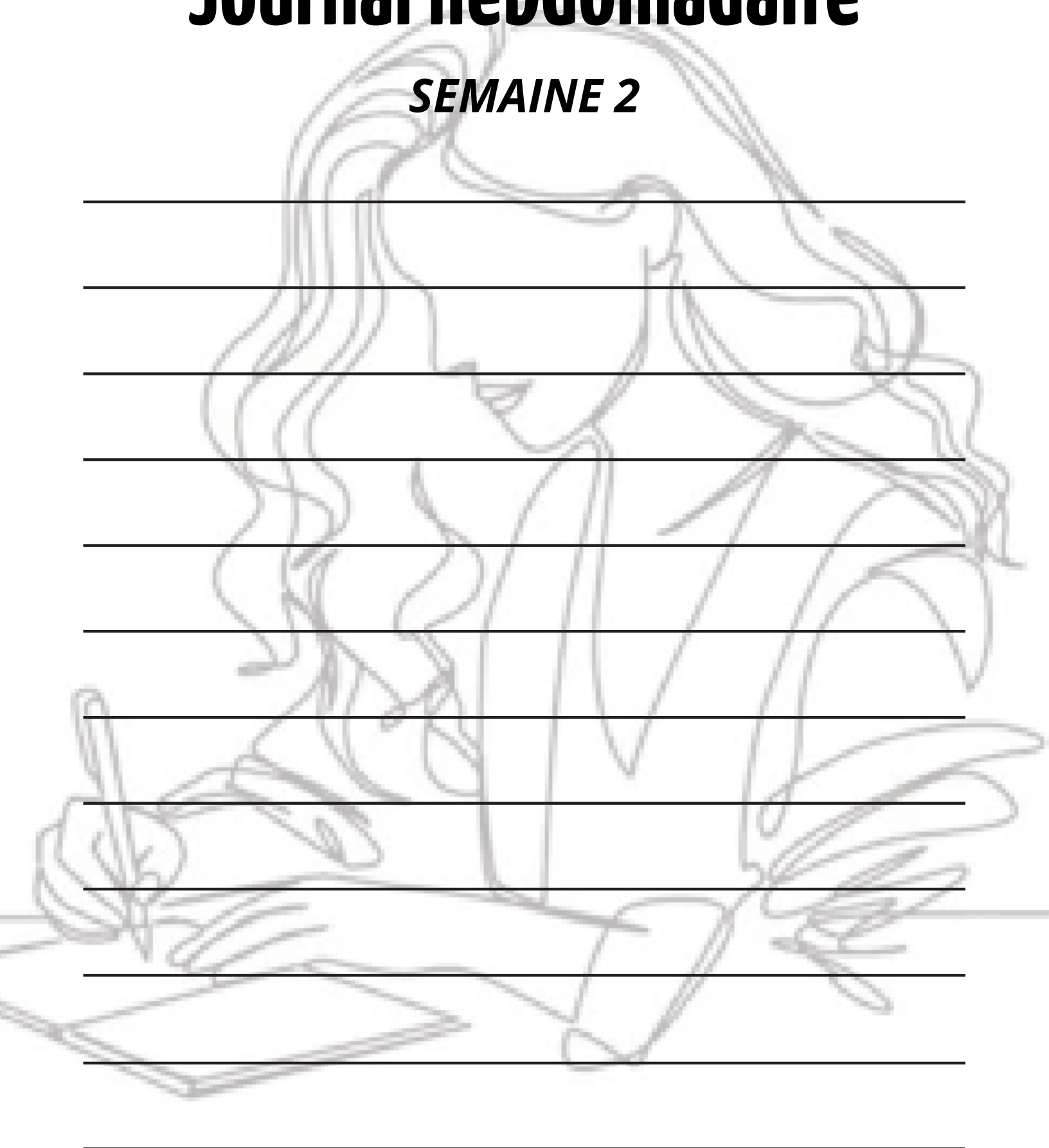
Journal hebdomadaire

SEMAINE 2



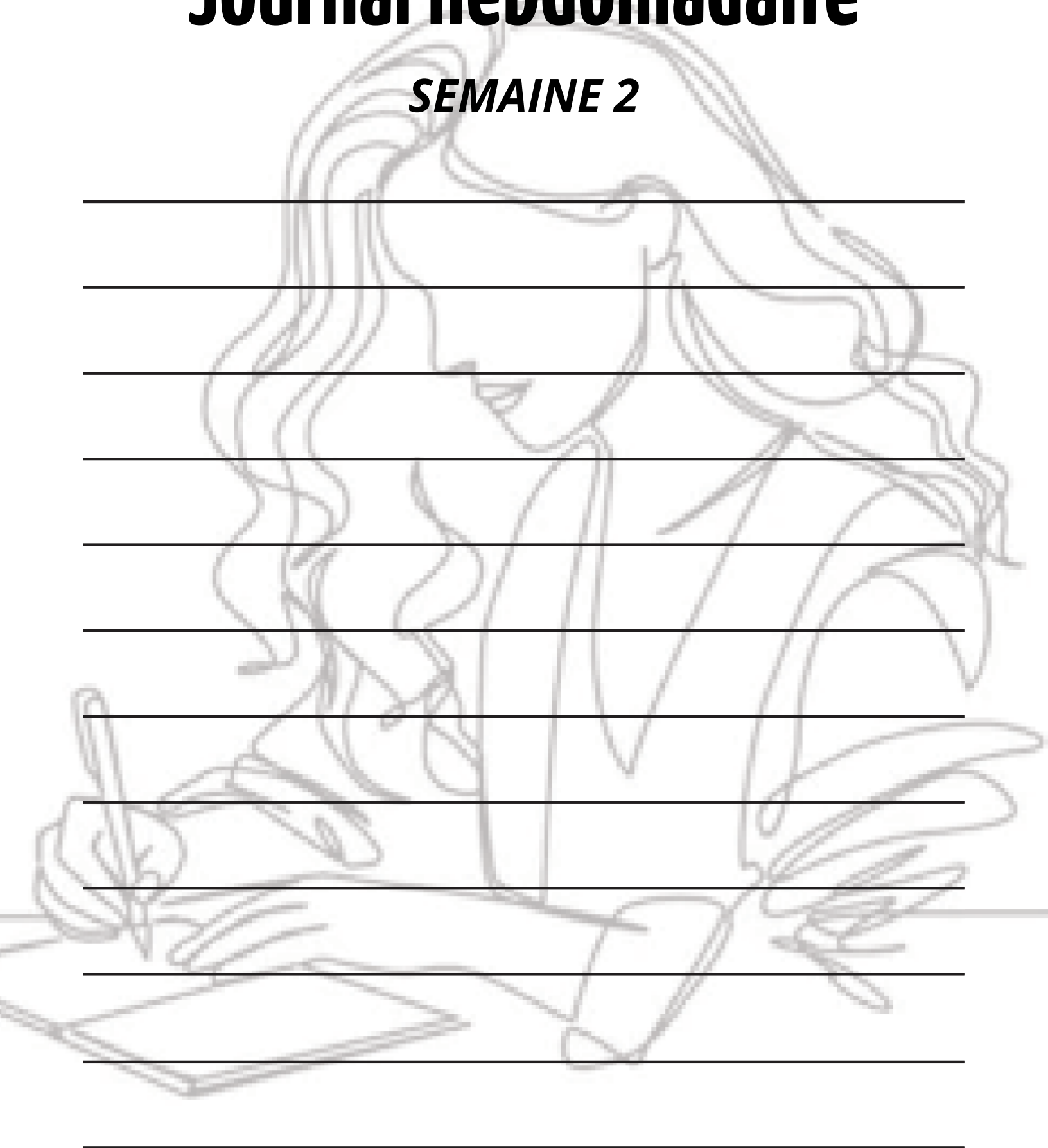
Journal hebdomadaire

SEMAINE 2



Journal hebdomadaire

SEMAINE 2



Journal hebdomadaire

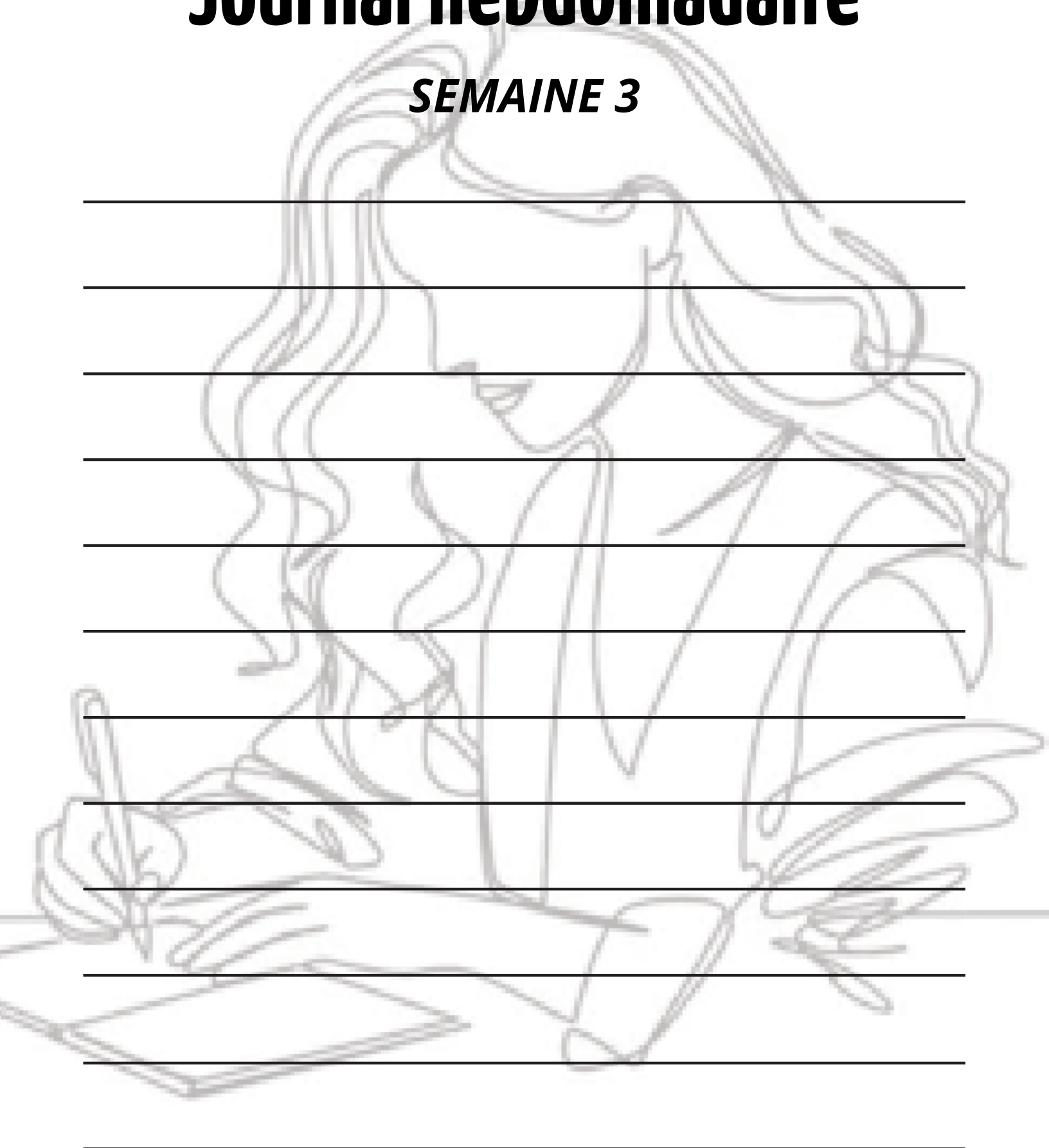
LISTE DES SYMPTÔMES

- 
- ☐ Mal de tête
 - ☐ Étourdissements ou problèmes d'équilibre
 - ☐ Difficulté à se concentrer
 - ☐ Problèmes de mémoire
 - ☐ Changements d'humeur
 - ☐ Sensibilité à la lumière
 - ☐ Fatigue
 - ☐ Troubles du sommeil

Autres: _____

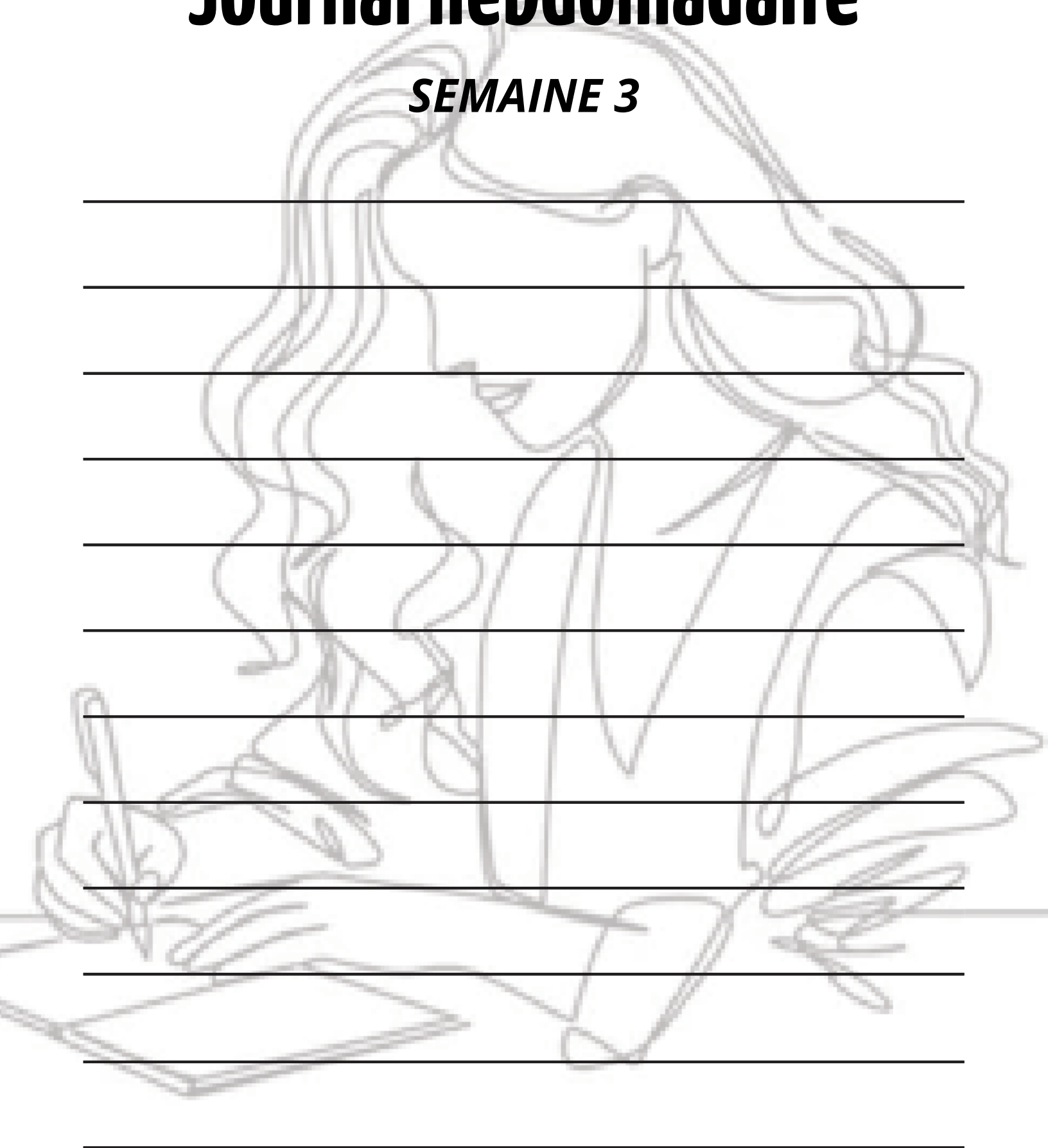
Journal hebdomadaire

SEMAINE 3



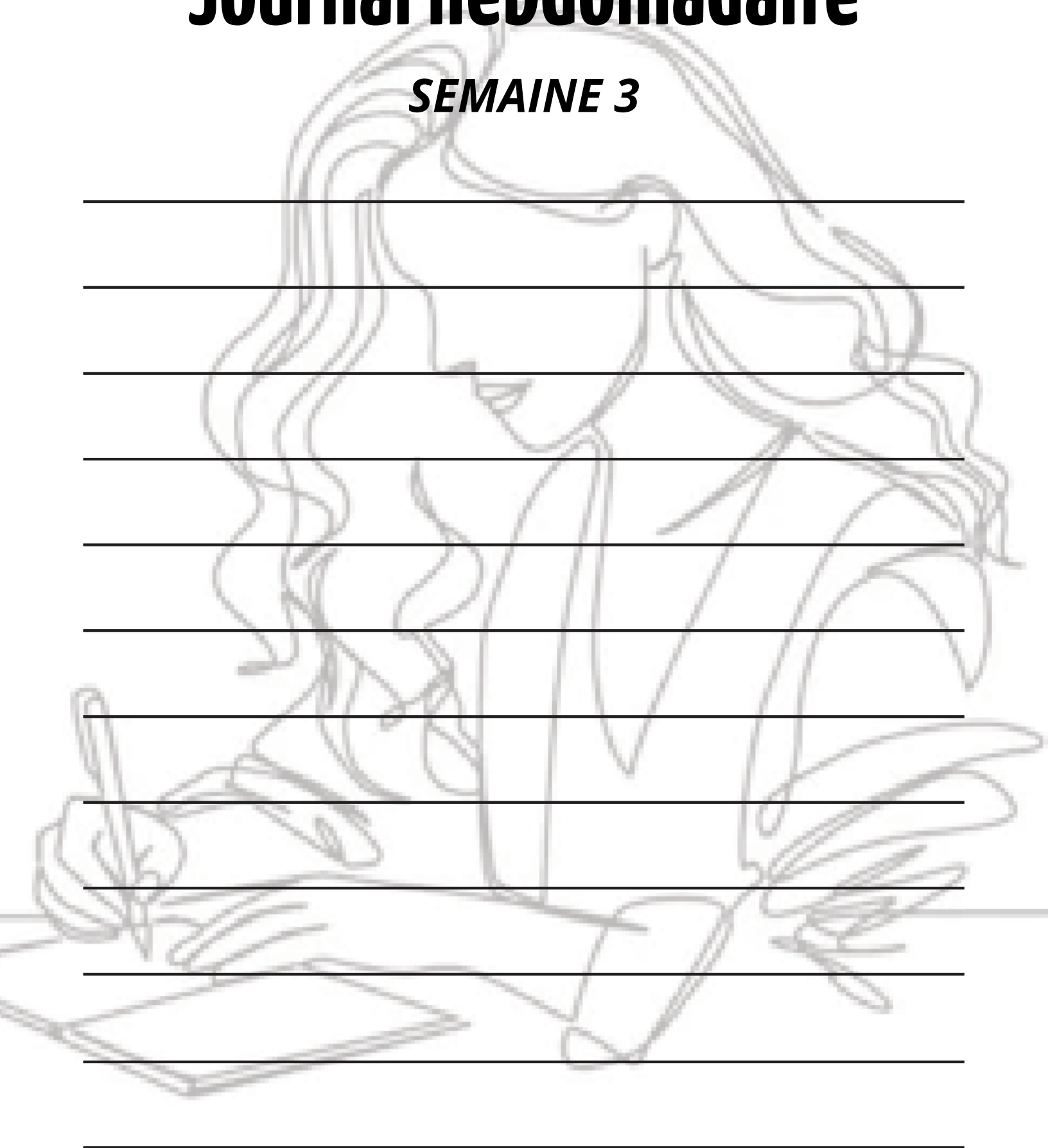
Journal hebdomadaire

SEMAINE 3



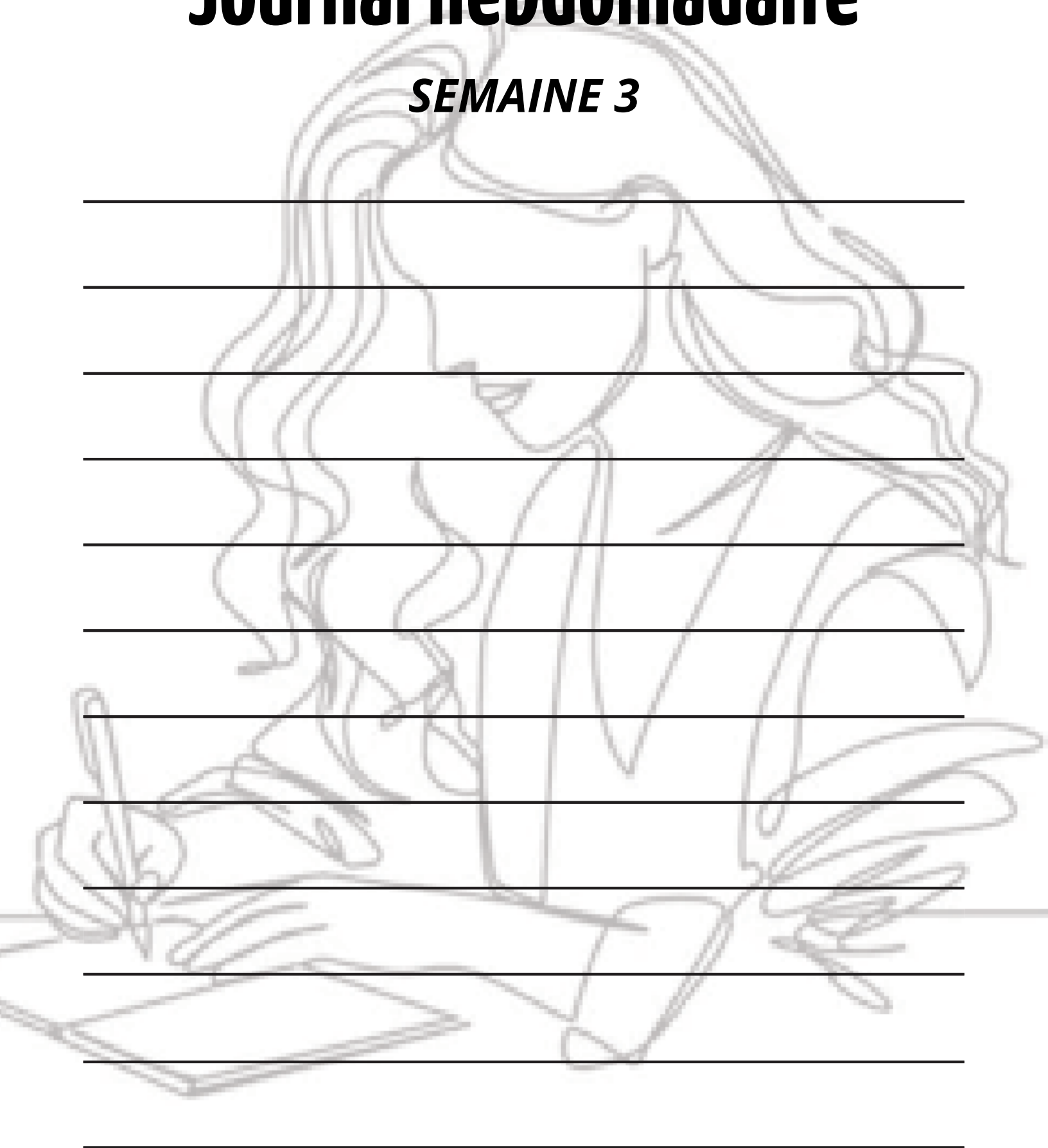
Journal hebdomadaire

SEMAINE 3



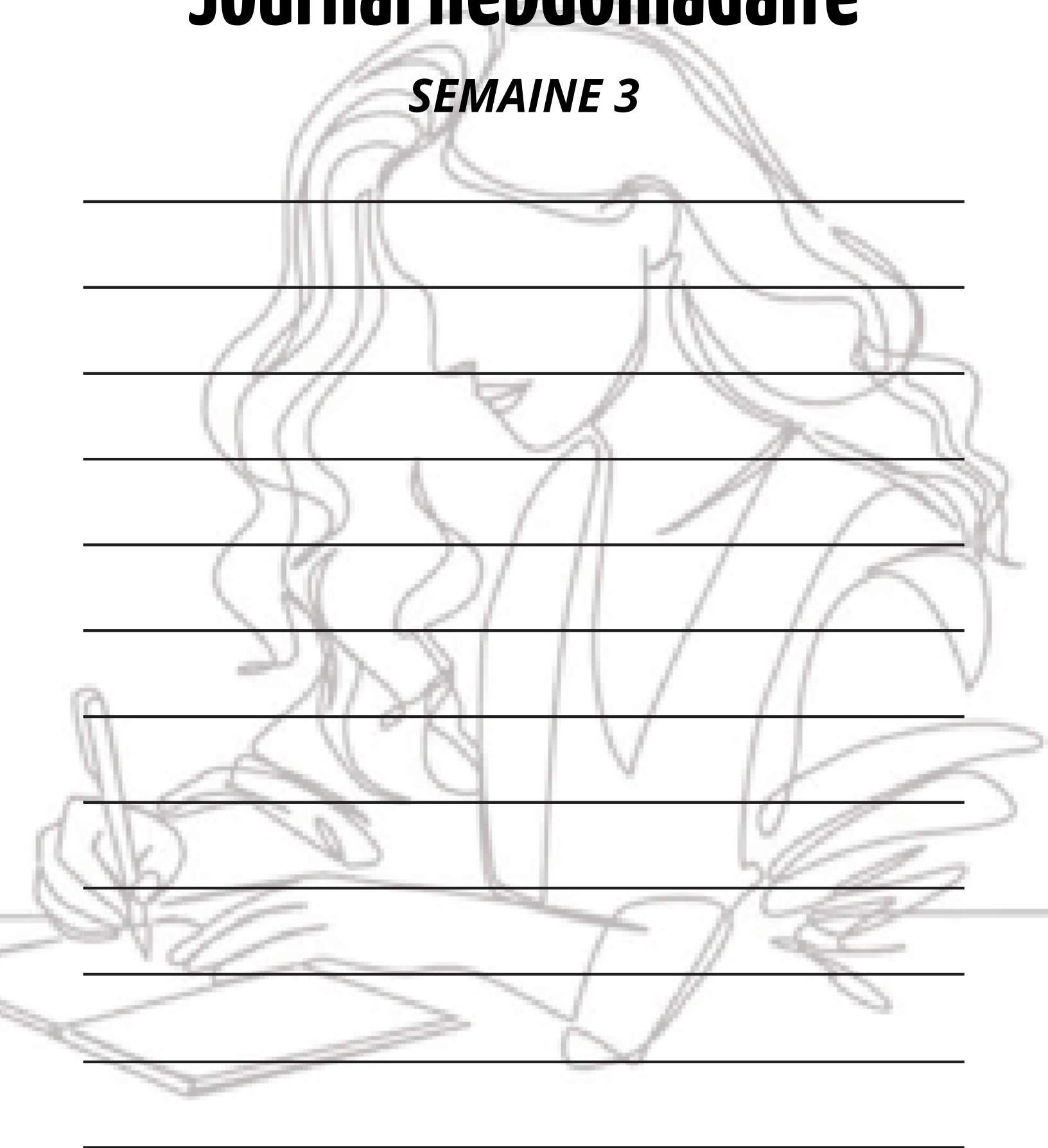
Journal hebdomadaire

SEMAINE 3



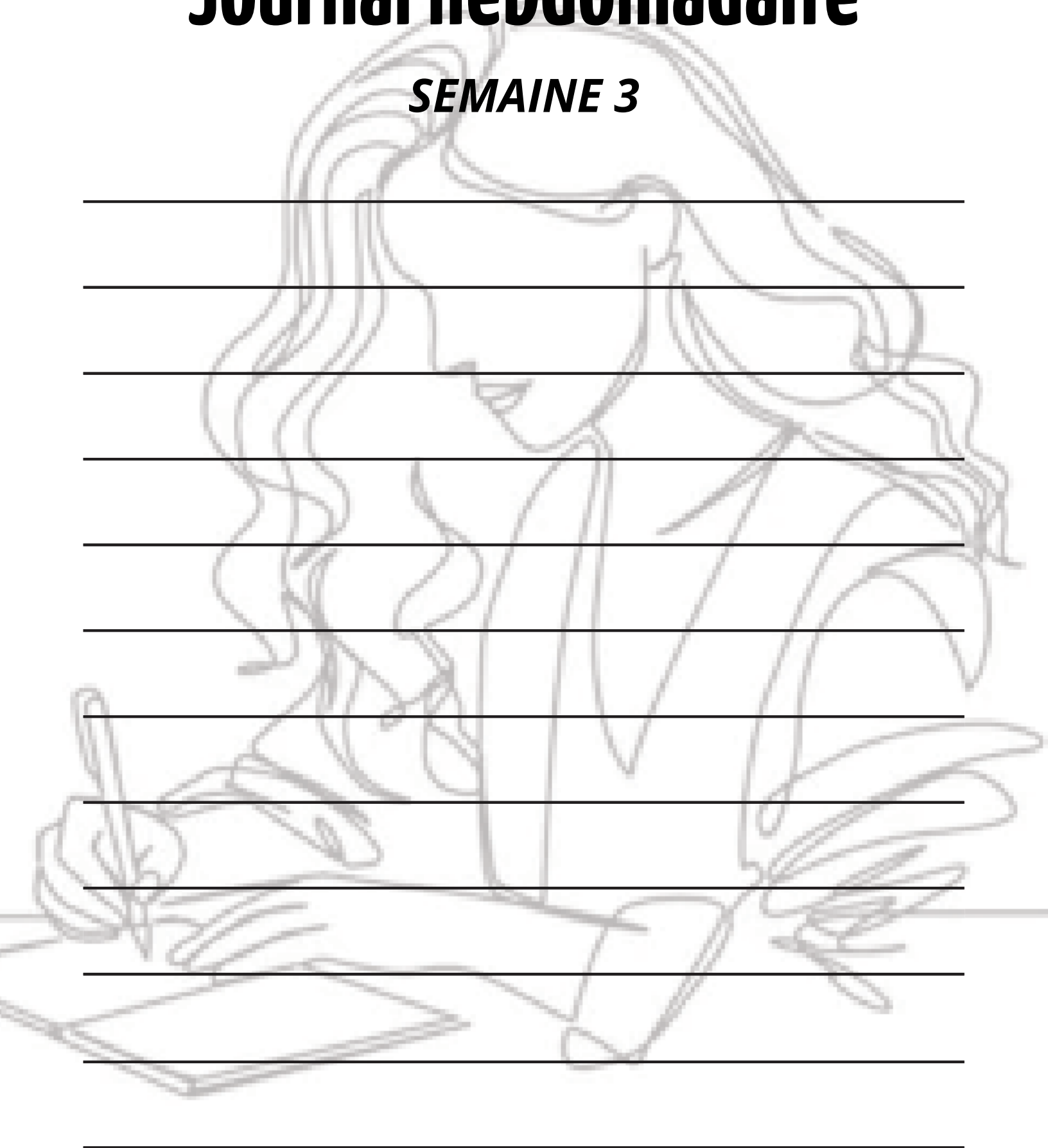
Journal hebdomadaire

SEMAINE 3



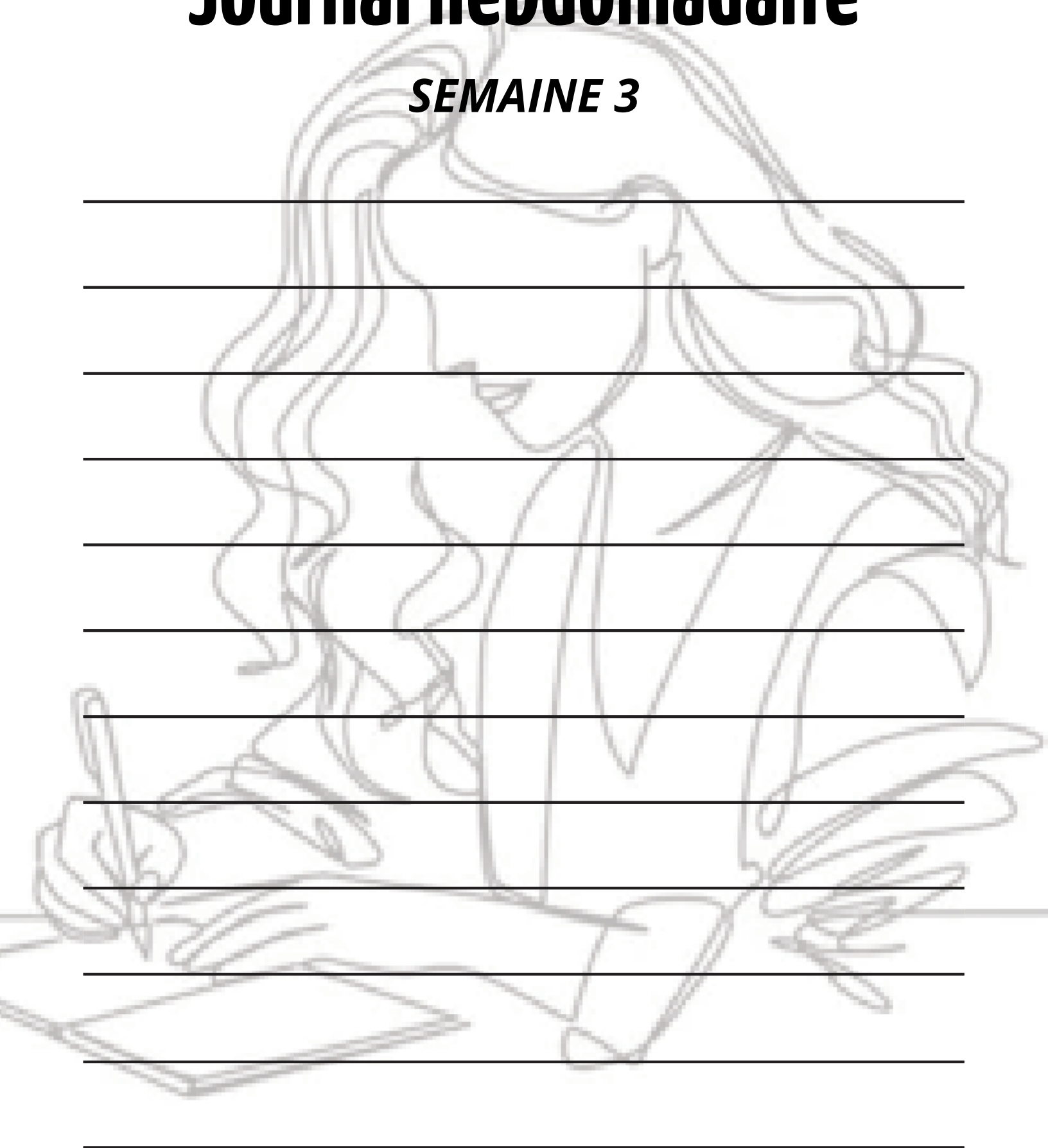
Journal hebdomadaire

SEMAINE 3



Journal hebdomadaire

SEMAINE 3



Journal hebdomadaire

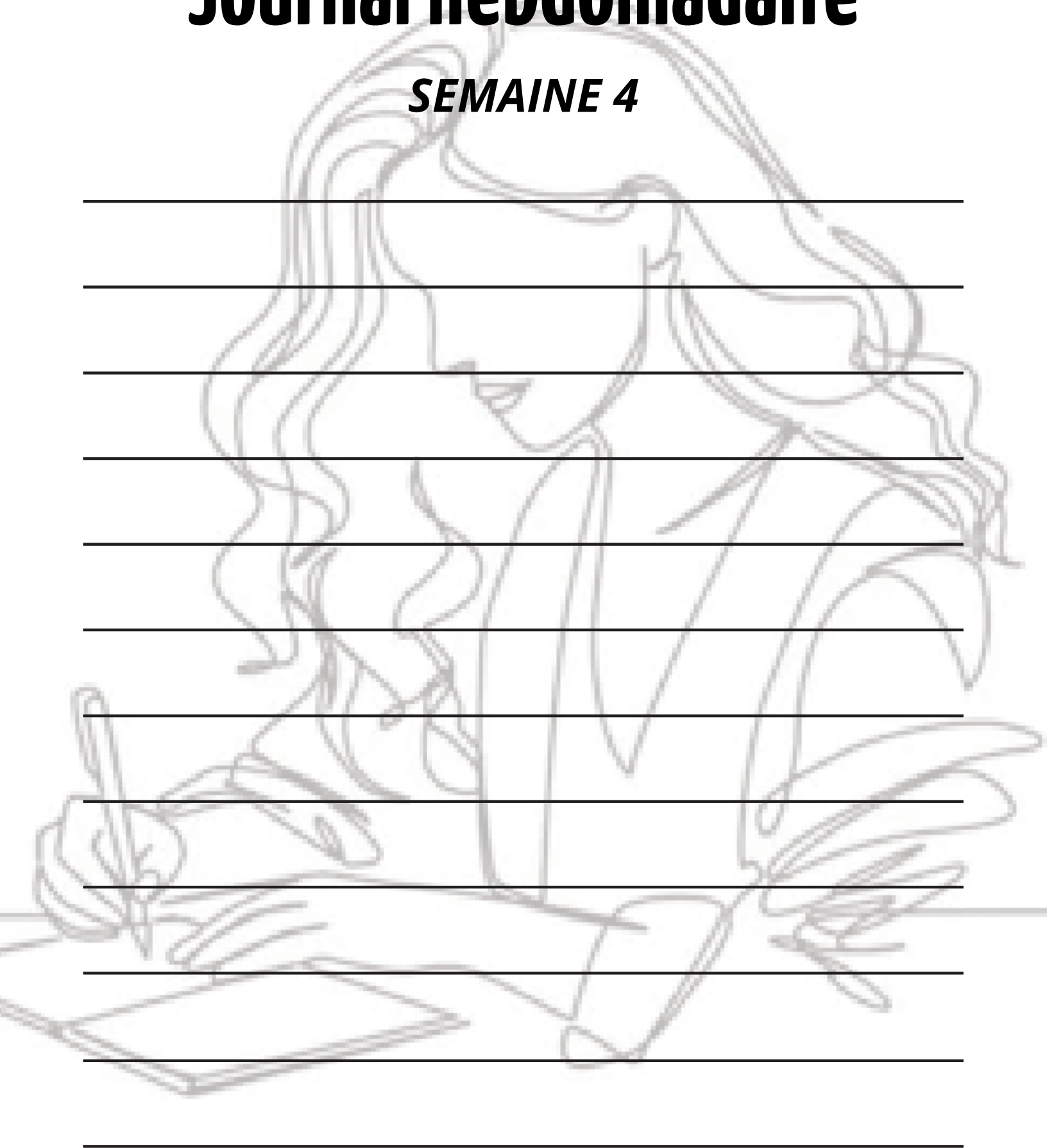
LISTE DES SYMPTÔMES

- 
- ☐ Mal de tête
 - ☐ Étourdissements ou problèmes d'équilibre
 - ☐ Difficulté à se concentrer
 - ☐ Problèmes de mémoire
 - ☐ Changements d'humeur
 - ☐ Sensibilité à la lumière
 - ☐ Fatigue
 - ☐ Troubles du sommeil

Autres: _____

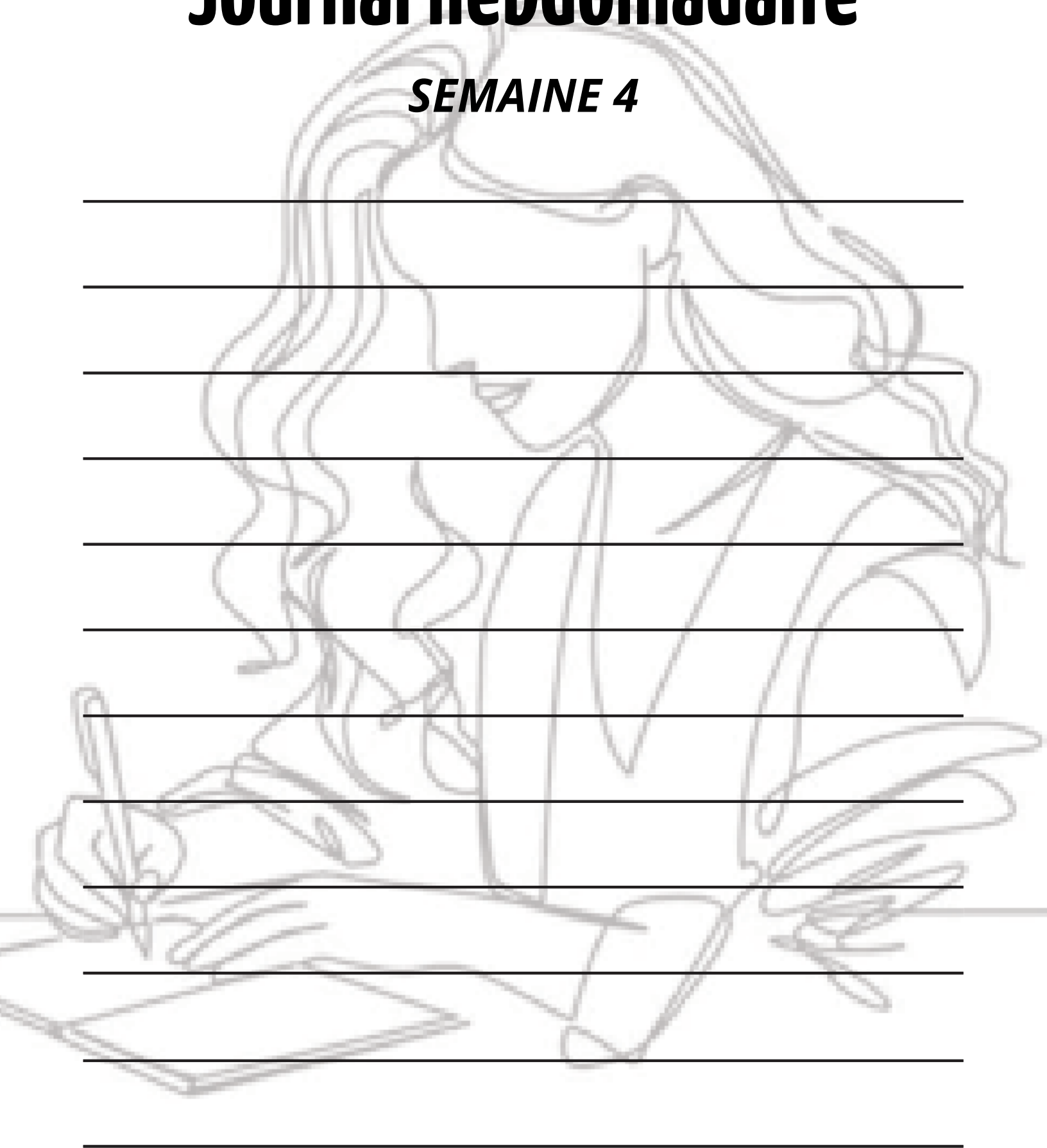
Journal hebdomadaire

SEMAINE 4



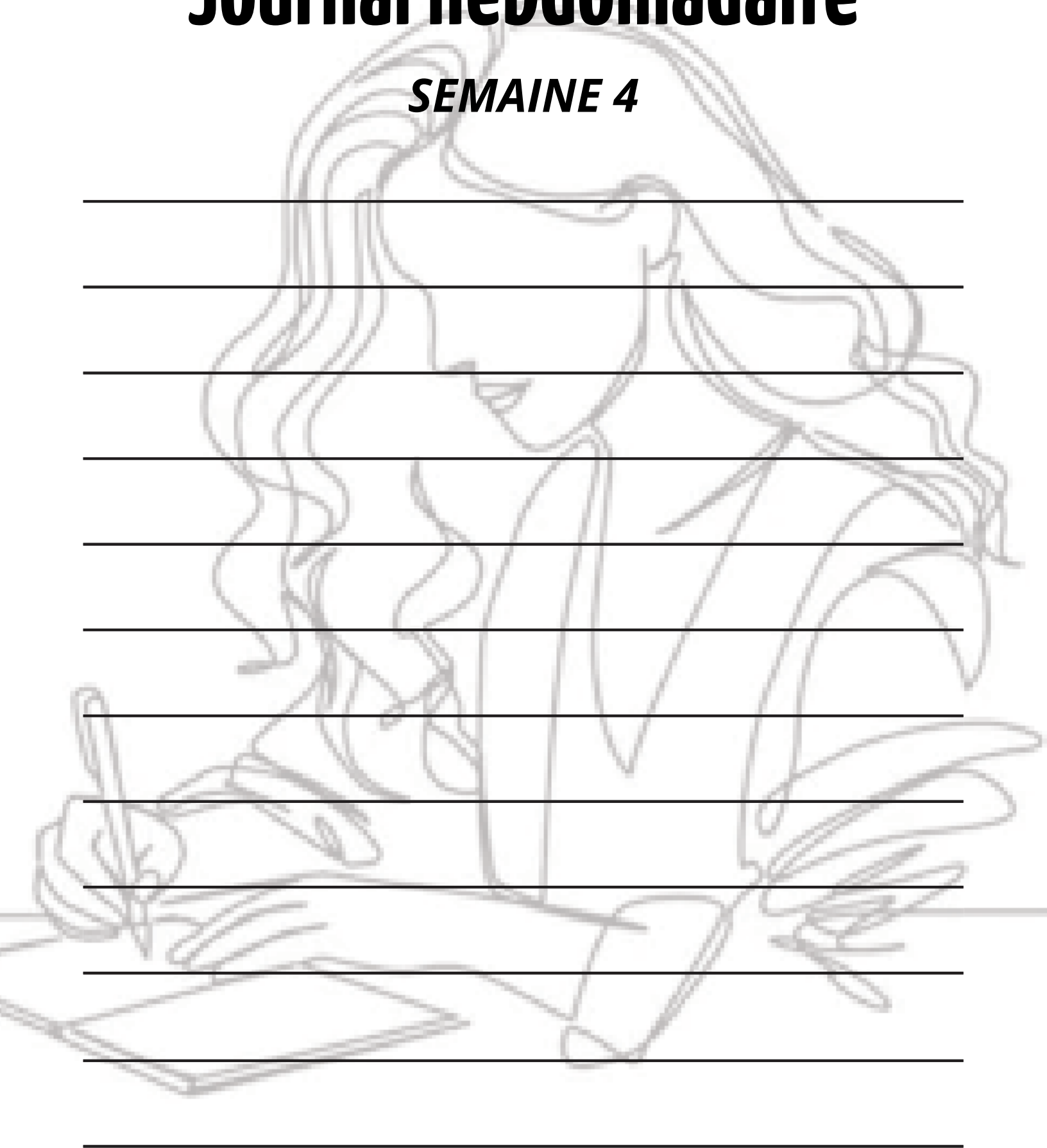
Journal hebdomadaire

SEMAINE 4



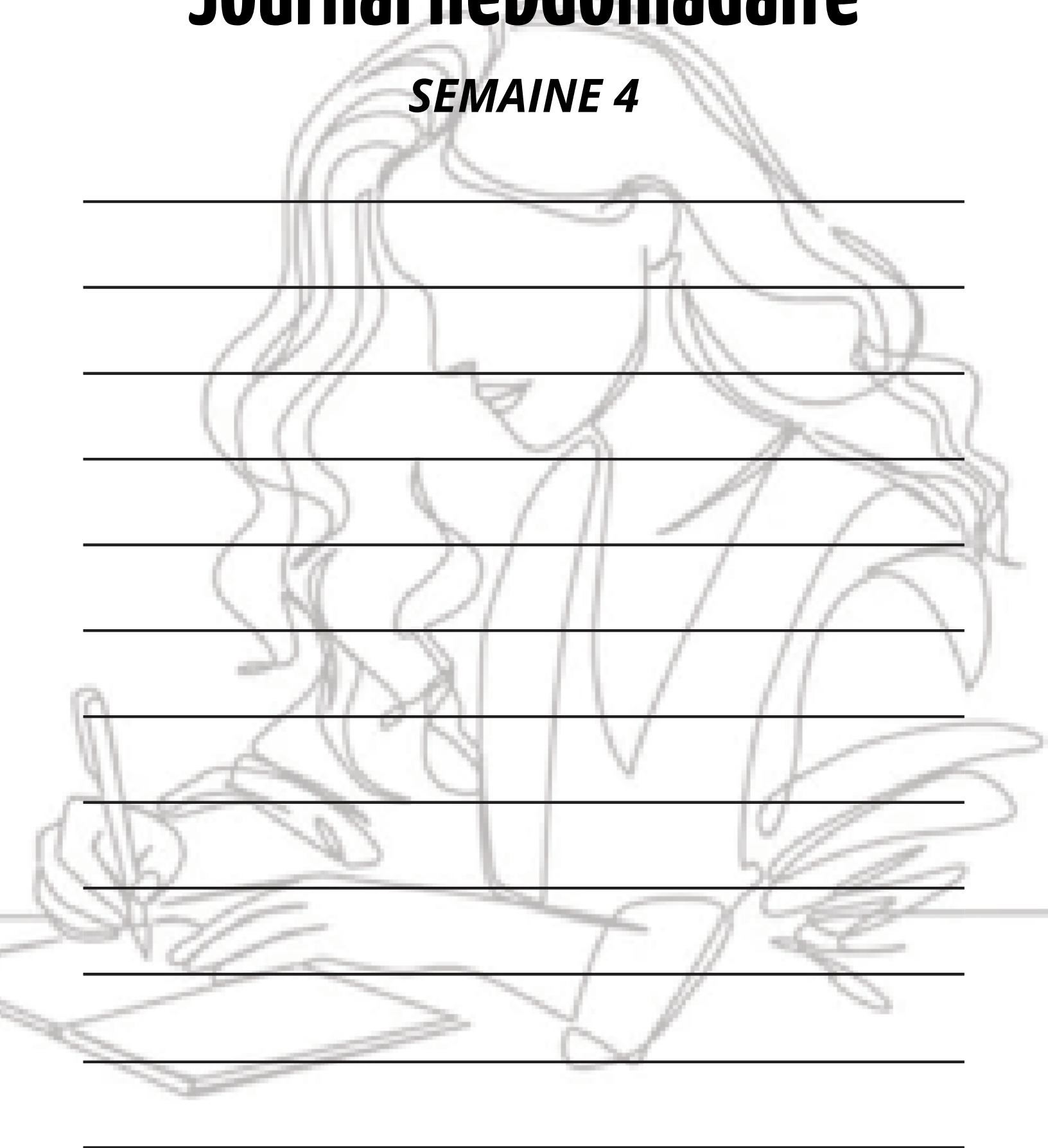
Journal hebdomadaire

SEMAINE 4



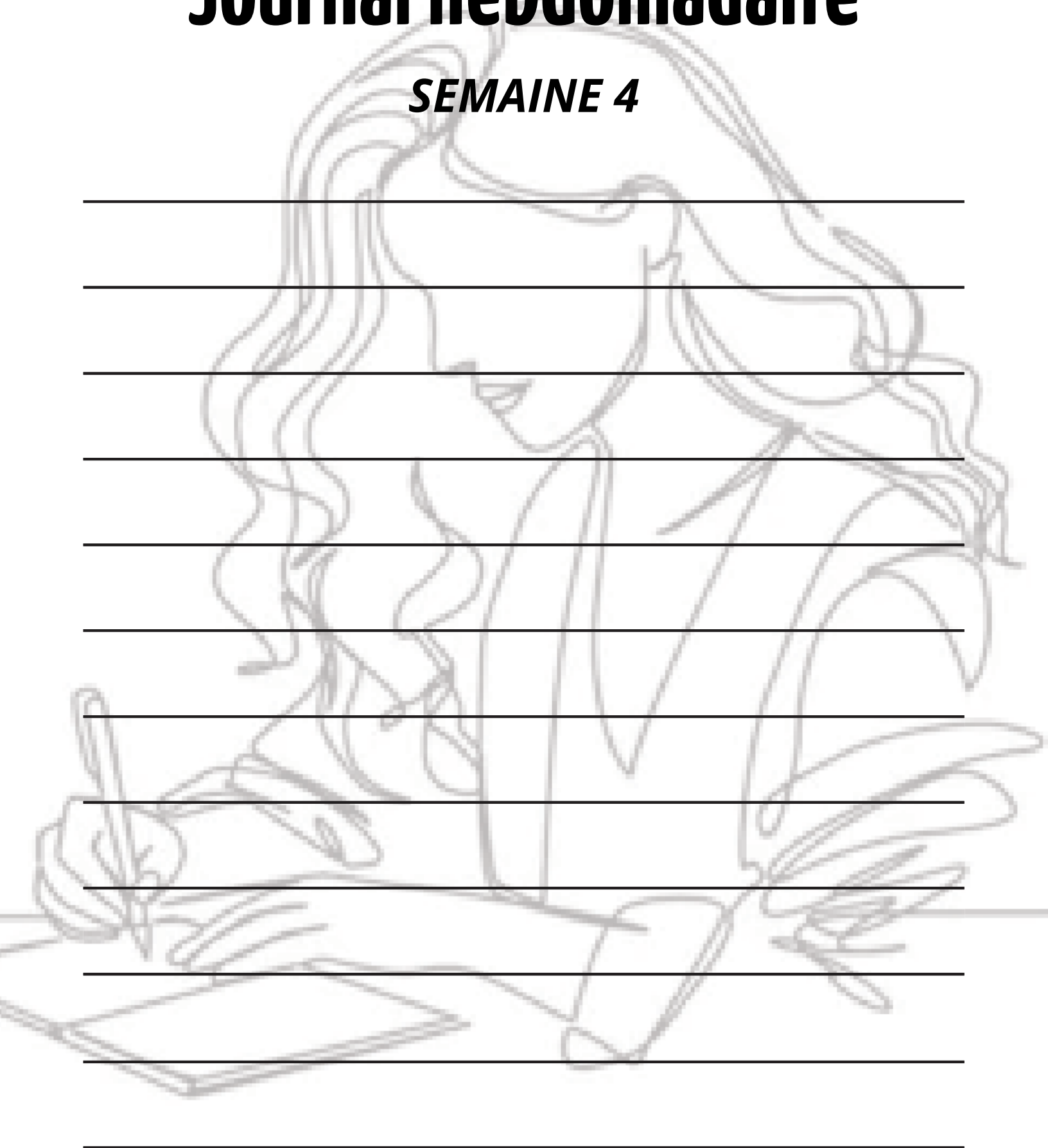
Journal hebdomadaire

SEMAINE 4



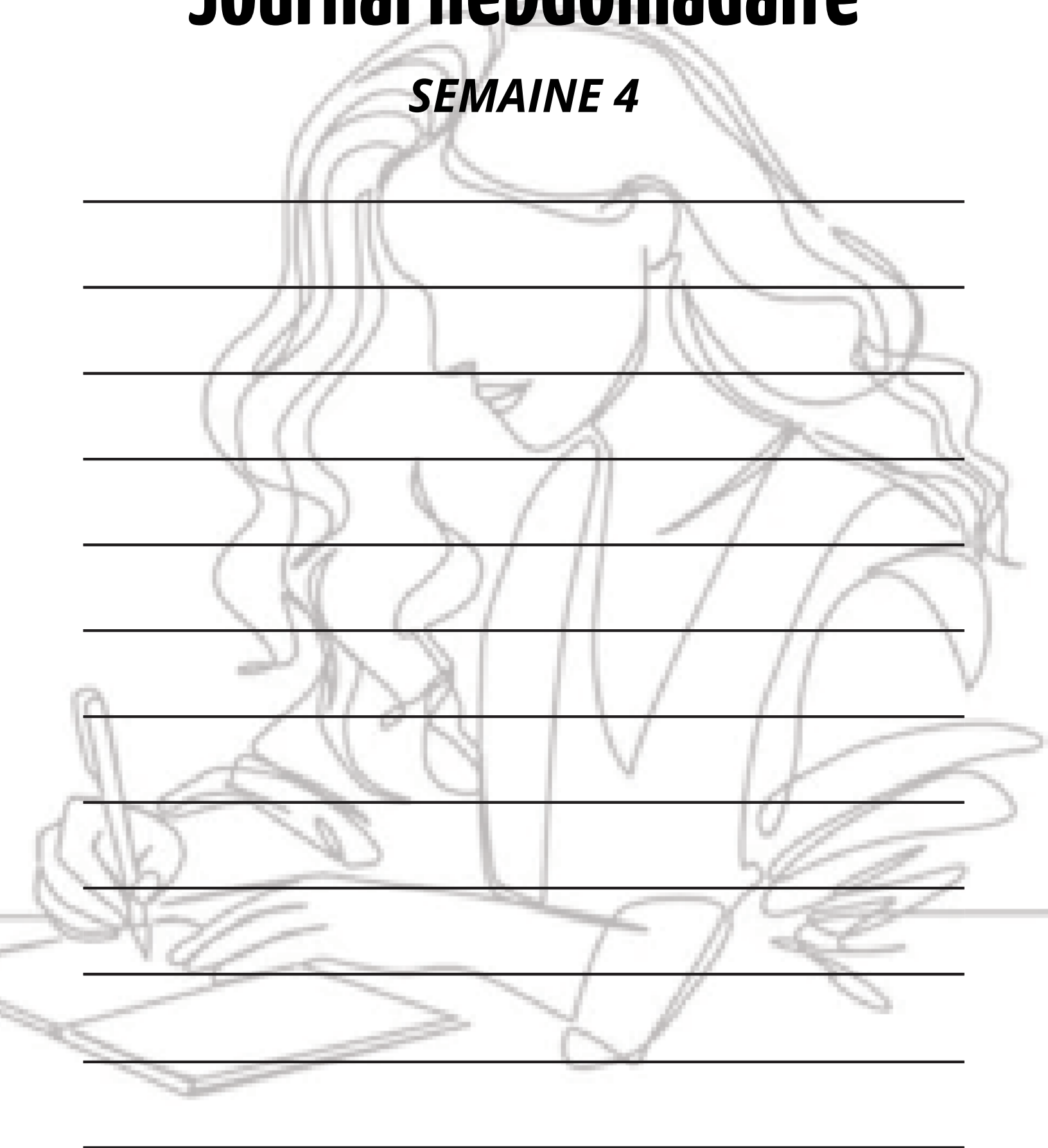
Journal hebdomadaire

SEMAINE 4



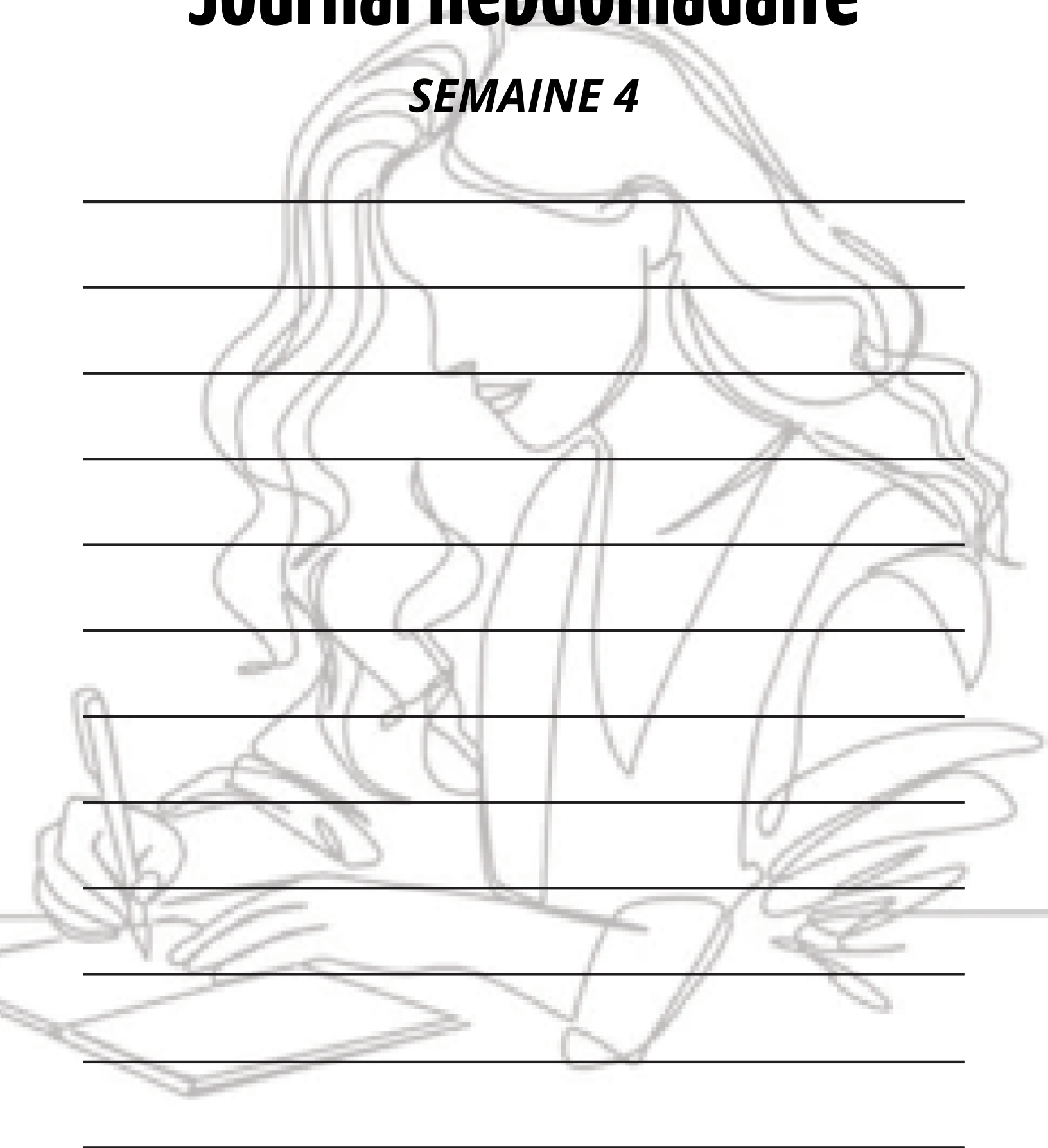
Journal hebdomadaire

SEMAINE 4



Journal hebdomadaire

SEMAINE 4



Journal hebdomadaire

LISTE DES SYMPTÔMES

- 
- ☐ Mal de tête
 - ☐ Étourdissements ou problèmes d'équilibre
 - ☐ Difficulté à se concentrer
 - ☐ Problèmes de mémoire
 - ☐ Changements d'humeur
 - ☐ Sensibilité à la lumière
 - ☐ Fatigue
 - ☐ Troubles du sommeil

Autres: _____

C'est le début de quelque chose de bien

Maintenant que vous avez identifié que vous souffrez d'une lésion cérébrale, ce guide vous accompagne dans les premières étapes de votre guérison. Il propose des stratégies pratiques pour vous aider à mieux comprendre vos symptômes et à faire des choix éclairés et conscients afin de favoriser votre rétablissement et votre bien-être général.

La guérison d'une lésion cérébrale est un parcours profondément personnel. Même si d'autres ont vécu des expériences similaires, chaque lésion cérébrale est unique. Il n'y a pas deux guérisons identiques, et c'est normal.

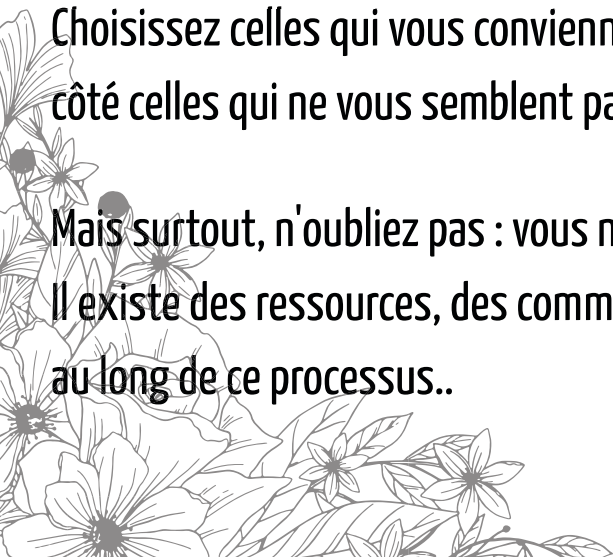
Essayez de ne pas comparer vos progrès à ceux des autres, votre parcours est valable tel qu'il est..

Dans ce guide, vous trouverez toute une gamme d'outils et de pratiques. Ces stratégies sont destinées à vous aider à guérir, mais ce ne sont pas les seules options possibles.

Choisissez celles qui vous conviennent le mieux, à vous et à votre mode de vie, et laissez de côté celles qui ne vous semblent pas adaptées à votre situation actuelle..

Mais surtout, n'oubliez pas : vous n'êtes pas seul.

Il existe des ressources, des communautés et des aides qui peuvent vous accompagner tout au long de ce processus..



Ressources

En Alberta

Ligne d'information sur la violence familiale

1-780-310-1818

**Ligne d'assistance téléphonique contre la
maltraitance en Alberta**

1-855-443-5722

**La ligne unique de l'Alberta pour les cas
de violence sexuelle**

1-866-403-8000

Ligne d'urgence

780-482-4357

**Brite Line (Soutien à la communauté
2SLGBTQIA+)**

1-844-702-7483

Ligne d'aide pour la santé mentale

1-877-303-2642

**Ligne d'assistance téléphonique pour les
personnes âgées victimes de maltraitance**

780-454-8888

Ressources

En Colombie-Britannique

VictimLinkBC

1-800-563-0808

Signaler la maltraitance des enfants

1-800-663-9122

**Ligne d'urgence des services d'aide aux
femmes victimes de violence conjugale**

1-855-687-1868

**Centre d'aide aux victimes de violences
sexuelles de Salal**

1-877-392-7583

**Ligne d'assistance communautaire et
sociale BC 24/7**

211

Jeunes contre la violence lne

1-800-680-4264

**Ligne d'assistance téléphonique pour les personnes âgées
victimes de maltraitance et d'information**

1-866-437-1940

Ressources

Au Manitoba

**Ligne d'urgence pour les victimes de
violence domestique**
1-877-977-0007

Ligne d'urgence Klinik
1-888-322-3019

**Services d'aide aux personnes âgées
Accueil**
1-888-333-3121

**Ligne d'urgence pour les victimes
d'agression sexuelle Klinik**
1-888-292-7565

**Services de soutien aux exploitations
agricoles, aux zones rurales et aux régions
nordiques du Manitoba**
1-866-367-3276

Services aux victimes
1-866-484-2846

**Ligne d'assistance pour les personnes âgées
victimes de maltraitance**
1-888-896-7183

Ressources

Au Nouveau-Brunswick

Services de protection de l'enfance

1-833-733-7835

Ligne d'écoute Chimo

1-800-667-5005

**Centre Courage - Centre de ressources
pour les familles en crise de Beausejour**

506-533-9100

**Crossroads for Women 24/7
Ligne d'écoute en cas de crise**

1-844-853-0811

Services sociaux d'urgence

1-800-442-9799

Violence sexuelle Nouveau-Brunswick

1-888-579-2888

Téléphone-aide enfants

1-800-668-6868 or text #686868

Ressources

A Terre-Neuve-et-Labrador

Ligne d'aide contre la violence familiale

1-888-709-7090

Mettre fin à la violence sexuelle NL

1-800-726-2743

Centre de ressources pour les aînés NL

1-800-563-5599

Téléphone-aide enfants

1-800-668-6868

Ressources

Dans les Territoires du Nord-Ouest

**Ligne d'assistance téléphonique des
Territoires du Nord-Ouest**

811

**Ligne d'information pour les aînés des
Territoires du Nord-Ouest**

1-800-661-0878

**YWCA TNO Refuge contre la violence
familiale Ligne d'urgence 24/7**

1-866-223-7775

**Association des femmes autochtones des
Territoires du Nord-Ouest Services d'aide aux
victimes**

1-866-299-1011

Téléphone-aide enfants

1-800-668-6868

Ressources

En Nouvelle-Écosse

Services de protection des adultes

1-800-225-7225

Ligne d'urgence Eskasoni 24/7

1-855-379-2099

Voisins, amis et famille

1-855-225-0220

Services de protection des enfants

1-866-922-2434

**Ligne d'assistance communautaire et
sociale de la Nouvelle-Écosse, accessible**

**24
211**

Téléphone-aide enfants

1-800-668-6868

Ressources

Au Nunavut

Ligne d'assistance aux personnes âgées

1-866-684-5056

Mesures d'urgence 24 /7

1-800-693-1666

**Ligne d'assistance Kamatsiaqtut
Nunavut**

1-800-265-3333

Refuge Qimaavik Ligne d'urgence 24 /7

867-979-4500

Téléphone-aide enfants

1-800-668-6868

Ressources

En Ontario

Ligne d'aide aux femmes victimes de violence
1-866-863-0511 or text #7233

Ligne du support Fem'aide
1-877-336-2433

**Ligne d'assistance téléphonique des
services sociaux et communautaires de
l'Ontario**
211

**Ligne d'assistance pour la sécurité des
personnes âgées**
1-866-299-1011

**Ligne d'assistance Talk4Healing pour les
femmes autochtones**
1-855-554-4325

Ligne d'assistance aux victimes
1-888-579-2888

Téléphone-aide enfants
1-800-668-6868 or text #686868

Ressources

à l'Île-du-Prince-Édouard

Santé mentale et toxicomanie de l'Île-du-Prince-Édouard

1-833-553-6983

Centre d'aide aux victimes de viol et d'agression sexuelle de l'Île-du-Prince-Édouard

902-368-8055

Refuge pour femmes Chief Mary Bernard Memorial Ligne d'urgence 24/7

1-855-297-2332

Signalement de cas de maltraitance d'enfants

1-877-341-3101 // 1-800-341-6868

Services de prévention de la violence familiale de l'Île-du-Prince-Édouard Ligne d'urgence et de soutien 24/7

1-800-240-9894

Services de protection des adultes

902-368-4790

Téléphone-aide enfants

1-800-668-6868

Ressources

Au Québec

Services de protection de l'enfance et de la jeunesse

1-800-567-6810

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels

1-866-532-2822

Téléphone-aide enfants

1-800-668-6868

Ligne d'écoute contre la maltraitance

1-888-489-2287

**Ligne d'écoute des services sociaux et
communautaires du Québec**

211

Ligne d'écoute contre la violence sexuelle

1-888-933-9007

SOS Violence conjugale 24/7

1-800-363-9010