

# GUIDE

## LÉSION CÉRÉBRALE TROUSSE DE DÉPART



**Vivre avec une lésion cérébrale :  
Guide à l'intention des patients**



The Ottawa Hospital | L'Hôpital  
d'Ottawa

**Avertissement**

*Ces renseignements ont été préparés par L'Hôpital d'Ottawa et ne visent pas à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé qualifié. Veuillez consulter votre professionnel de la santé, qui pourra déterminer si l'information s'applique à votre cas.*

# Retour à la maison après une lésion cérébrale

Dans ce guide d'accompagnement, vous trouverez des renseignements sur les sujets suivants.

<b>Section 1:</b> À quoi s'attendre . . . . .	1
Préoccupations courantes . . . . .	3
Complications éventuelles . . . . .	26
<b>Section 2:</b> Recommandations sur la convalescence . . . . .	37
<b>Section 3:</b> Ressources communautaires . . . . .	51
Outils additionnels (grille horaire des médicaments ou autres) . . . . .	83

Nous vous remettons ce guide d'accompagnement et votre dossier médical personnel. Prenez-en connaissance et discutez-en avec votre médecin et les membres de votre famille.

N'oubliez pas de remettre à votre famille ou à vos aidants naturels la trousse d'information qui leur est destinée.

# Table des matières

1.	À quoi s'attendre . . . . .	1
	Préoccupations courantes . . . . .	3
	Fatigue . . . . .	4
	Attention . . . . .	6
	Mémoire . . . . .	8
	Raisonnement . . . . .	10
	Communication . . . . .	12
	Émotions . . . . .	14
	Comportements . . . . .	16
	Maux de tête . . . . .	18
	Étourdissements . . . . .	20
	Problèmes sensoriels . . . . .	22
	Sexualité . . . . .	24
	Complications éventuelles . . . . .	26
	Convulsions . . . . .	27
	Dépression . . . . .	28
	Solitude . . . . .	30
	Problèmes familiaux . . . . .	32
	Médicaments . . . . .	34
2.	Recommandations sur la convalescence . . . . .	37
	Alcool et drogues . . . . .	39
	Conduite automobile . . . . .	40
	Sports . . . . .	42
	Retour au travail . . . . .	44
	Retour à l'école . . . . .	46
	Références . . . . .	48
3.	Ressources communautaires . . . . .	51
	Guide de ressources communautaires sur les lésions cérébrales acquises . . . . .	52
	Autres outils (horaire des médicaments, etc.) . . . . .	83

# Section 1

## À quoi s'attendre

Cette section contient des renseignements pour vous aider à comprendre ce que vous ressentez, les changements auxquels vous devez vous attendre et les signes que vous devez surveiller.

### **Préoccupations courantes**

- Fatigue
- Troubles d'attention
- Troubles de mémoire
- Raisonnement : Initiation, organisation, planification et résolution de problèmes
- Problèmes de communication
- Changements émotionnels
- Irritabilité ou agitation
- Impulsivité
- Sexualité
- Altération du goût, du toucher, de la vision, de l'audition et de l'odorat
- Maux de tête
- Étourdissements

### **Complications éventuelles**

- Difficulté à prendre vos médicaments
- Problèmes familiaux
- Dépression
- Désir de solitude ou sentiment d'isolement
- Convulsions
- Exacerbation des troubles de la vision
- Confusion accrue
- Perte de sensation dans les bras, les jambes ou le corps
- Plus grande fatigue que d'habitude

- Maux de tête qui ne partent pas
- Suralimentation ou sous-alimentation
- Changements soudains de comportements
- Vomissements
- Écoulement de liquide ou de sang de l'oreille ou du nez
- Perte de connaissance
- Trouble d'élocution

# Préoccupations courantes

## **Vous (après une lésion cérébrale)**

Après une lésion cérébrale, vous pourrez remarquer que vous avez changé. En fait, plusieurs changements physiques, cognitifs ou comportementaux peuvent survenir après ce type de blessure.

### **Quand vais-je me sentir comme avant?**

Certains des changements que vous observez présentement disparaîtront rapidement. D'autres dureront plus longtemps. Certains pourraient toutefois ne jamais disparaître. Pour savoir combien de temps peuvent durer ces symptômes, discutez-en avec votre médecin.

### **Préoccupations courantes**

Vous trouverez dans les pages suivantes des renseignements sur certaines des préoccupations que les gens ont souvent à la suite d'une lésion cérébrale.

C'est important de savoir que vous pouvez ressentir tous les symptômes décrits ou seulement certains d'entre eux. Les symptômes que vous éprouvez dépendent de la région du cerveau qui a été blessée et de la gravité du traumatisme. Discutez-en avec votre médecin.



Si vous avez de la difficulté à gérer ces problèmes ou si votre état s'aggrave, appelez votre médecin.

# Fatigue

Après avoir subi une lésion cérébrale, les gens ressentent souvent de la fatigue et ont moins d'énergie.



C'est important de comprendre qu'il s'agit d'un vrai symptôme et non d'une question de perception<sup>3</sup>.

## Qu'est-ce que la fatigue?

La fatigue est un sentiment de lassitude et d'épuisement ou un manque d'énergie.

## Quelles sont les causes de la fatigue?

La fatigue peut se faire sentir à tout moment, aussi bien après une activité peu intense qu'après un travail exigeant. Les activités tant physiques que mentales peuvent engendrer de la fatigue, et cette dernière peut même apparaître sans raison évidente.

## On relève deux types de fatigue :

### 1. Mentale

La présence d'une fatigue mentale est souvent ce qui surprend le plus après une lésion cérébrale. Des activités souvent simples comme lire ou étudier peuvent maintenant vous sembler plus difficiles.

### 2. Physique

Certaines activités physiques dont vous aviez l'habitude peuvent vous sembler plus difficiles. Vous trouverez peut-être difficile de travailler et de faire des activités comme tondre la pelouse et jardiner.

Vous pouvez d'ailleurs ressentir une fatigue mentale et physique en même temps ou séparément.

## Suis-je fatigué?

Tout le monde peut se sentir fatigué à l'occasion, mais il s'agit bien de fatigue si vous :

- Somnolez pendant la journée
- Avez plus de maux de tête
- Êtes plus grincheux
- Êtes bouleversé plus facilement
- Êtes plus distrait
- Éprouvez de l'anxiété
- Avez du mal à vous concentrer

## Que puis-je faire?

- **Faites un horaire.** Certaines personnes sont fatiguées à des moments précis de la journée, et non toute la journée. Si vous avez plus d'énergie le matin, accomplissez les tâches les plus exigeantes à ce moment-là.
- **Prévoyez des périodes de repos.** Pour vous « reposer », vous ne devez rien faire (ni écouter la télévision ni lire).
- **Dormez.** Essayez de maintenir un cycle de sommeil régulier. Certaines personnes ont aussi besoin de faire la sieste durant la journée.
- **Définissez vos priorités.** N'essayez pas de tout faire. Concentrez-vous seulement sur les choses qui doivent être faites, et laissez les autres de côté.
- **Ménagez vos forces.** Allez-y lentement. Si vous reprenez le travail, faites-le progressivement (par exemple, commencez à temps partiel).
- **Divisez vos activités.** Faites les activités longues en plusieurs courtes périodes. En faisant les choses une étape à la fois, vous pourrez vous reposer tout en travaillant.
- **Faites de l'exercice.** Si votre médecin le permet, faites de l'exercice. Discutez avec votre médecin ou votre physiothérapeute pour savoir quels sont les exercices qui vous conviennent le mieux. Mais attention, faire trop d'exercices peut parfois aggraver les symptômes.
- **Mangez sainement.** Ne sautez pas de repas. Vous aurez ainsi plus d'énergie.

# Attention

Après une lésion cérébrale, les gens ont souvent de la difficulté à se concentrer sur une tâche en particulier. Il est possible que le traumatisme ébranle votre capacité d'attention ou de concentration.

## Qu'est-ce que l'attention?

Le mot « attention » décrit la capacité de se concentrer sur une chose à un moment précis. Par exemple, vous portez attention lorsque vous écoutez une seule personne parler au milieu d'une foule.

## Quelles sont les causes des problèmes d'attention?

Pour pouvoir porter attention ou vous concentrer sur une chose, vous devez être capable d'ignorer des distractions qui vous entourent, par exemple du bruit. Si vous avez une lésion au cerveau, il est possible que vous ne soyez pas capable de le faire facilement.

D'autres effets attribuables à une lésion cérébrale, comme la fatigue, le stress et la maladie, peuvent aggraver les problèmes d'attention, tout comme certains médicaments.

## Est-ce que j'ai des problèmes d'attention?

Les personnes qui ont des problèmes d'attention peuvent avoir de la difficulté à faire les choses suivantes :

- Écouter une autre personne parler.
- Lire une histoire, un article de revue ou le chapitre d'un livre du début à la fin.
- Ignorer des distractions.
- Regarder une émission de télévision ou un film.
- Conduire (parce qu'il est plus difficile de porter attention aux autres voitures, aux panneaux de signalisation et aux autres éléments autour de vous).

## Que puis-je faire?

Si vous pensez avoir des problèmes d'attention, essayez de mettre en pratique certaines des suggestions suivantes.

- **Faites des pauses.** Si vous avez de la difficulté à vous concentrer, faites des pauses, puis reprenez votre tâche après une période de repos.
- **Faites un horaire.** Vous avez peut-être plus de facilité à vous concentrer à certaines heures de la journée. Essayez de faire les choses qui demandent de la concentration à ces moments-là.
- **Prenez votre temps.** Vous pouvez prendre plus de temps pour faire les choses. Faites souvent des pauses et prenez le temps de réfléchir à ce que vous faites; cela devrait vous aider à finir ce que vous avez commencé.
- **Prenez beaucoup de repos.** Vous aurez plus de difficulté à vous concentrer si vous êtes fatigué. Pour éviter la fatigue, faites des siestes et essayez de maintenir un cycle de sommeil régulier.
- **Faites de l'exercice et mangez sainement.** Vous aurez plus de facilité à vous concentrer si vous vous sentez bien et avez de l'énergie. L'exercice aide aussi à réduire le stress, ce qui permet de mieux se concentrer.
- **Évitez de faire plusieurs choses à la fois.** Si vous avez des problèmes de concentration, vous aurez peut-être de la difficulté à faire plusieurs choses en même temps. Essayez de vous concentrer sur une seule chose à la fois.
- **Utilisez des outils.** Portez des lunettes ou un appareil auditif si vous en avez besoin.
- **Modifiez votre environnement et minimisez les distractions.**  
Assurez-vous que la pièce est suffisamment éclairée pour bien voir ce que vous faites. Si vous êtes distrait par le bruit, éteignez la radio ou la télévision. Si c'est encore trop bruyant, mettez des bouchons dans les oreilles. Limitez les distractions en travaillant dans un milieu propre et dégagé.
- **Pratiquez-vous.** Vous avez peut-être besoin de vous pratiquer. Placez-vous bien en face de la personne qui vous parle. N'oubliez pas de bien vous concentrer et répétez les idées émises ou prenez des notes.

# Mémoire

Les troubles de mémoire constituent probablement la plus fréquente préoccupation après une lésion cérébrale.

## Qu'est-ce que la mémoire?

La mémoire est la faculté de recevoir et d'enregistrer une information. Elle permet à une personne de repenser à des choses qu'elle a faites, vues ou apprises dans le passé.

## Quelles sont les causes des troubles de mémoire?

Certaines régions du cerveau jouent un rôle important dans la mémoire. Si vous avez une lésion dans ces régions, elles peuvent fonctionner moins bien qu'à l'habitude. Cela peut provoquer des troubles de mémoire ou aggraver des troubles déjà existants. La fatigue, la dépression et les médicaments peuvent aussi embrouiller vos souvenirs.

## On distingue deux types de mémoire :

1. **La mémoire ancienne** traite les souvenirs et les choses qui sont survenues avant votre lésion cérébrale ou traumatisme.
2. **La mémoire immédiate** vous permet de vous souvenir des choses qui viennent de se produire ou qui se sont produites après le traumatisme.

Après une lésion cérébrale, c'est surtout la mémoire immédiate qui est touchée, y compris la mémoire à court et à long terme. Les souvenirs des faits anciens sont préservés.

## Est-ce que j'ai des troubles de mémoire?

Tout le monde oublie des choses à l'occasion, mais les personnes qui ont des troubles de mémoire oublient des choses plus souvent que les autres. Par exemple, après une lésion cérébrale, vous pouvez avoir de la difficulté à vous rappeler :

- des noms
- des rendez-vous
- de l'emplacement des objets
- des conversations

- des détails
- des instructions
- des messages téléphoniques

## Que puis-je faire?

Certains de vos troubles de mémoire disparaîtront avec le temps, mais il n'existe pas de traitement pour les guérir. Le meilleur moyen de gérer les troubles de mémoire est de trouver des façons de les contourner.

- **Prenez des notes.** Utilisez un calendrier ou un journal pour vous aider à vous souvenir des choses importantes, comme vos rendez-vous et vos tâches de tous les jours. Laissez à côté du téléphone un bloc-notes et un calepin avec les renseignements importants dont vous pourriez avoir besoin.
- **Utilisez des aide-mémoire.** Mettez des étiquettes sur les objets ou les armoires pour vous aider à retrouver les choses plus facilement.
- **Faites un horaire.** Faites un horaire régulier pour chaque jour et chaque semaine pour vous aider à vous souvenir des choses importantes, comme prendre vos médicaments et faire l'épicerie.
- **Organisez-vous.** Si vous êtes bien organisé, vous vous souviendrez plus facilement des choses. Par exemple, dressez la liste des choses à faire, puis cochez-les à mesure que vous les terminez. Par ailleurs, en rangeant chaque chose à sa place dans la maison, vous aurez plus de facilité à vous y retrouver.
- **Employez un pilulier.** Utilisez un pilulier pour vous aider à faire le suivi de vos médicaments et à vous rappeler quand les prendre.
- **Utilisez des alarmes.** Utilisez un chronomètre, un cadran ou une montre-chronomètre pour vous souvenir de prendre vos médicaments, d'aller à un rendez-vous ou de faire une autre activité.
- **Demandez de l'aide.** Vous pouvez demander à un ami ou à un membre de votre famille de vous aider à vous souvenir de certaines choses. Quand vous allez chez le médecin, faites-vous accompagner par un de vos proches. La personne qui vous accompagne se souviendra plus facilement de ce que le médecin vous a dit. Elle peut même prendre des notes pour vous.
- **Découpez les informations.** C'est souvent plus facile d'apprendre et de retenir une seule chose à la fois. Essayez de découper l'information en segments plus petits.

# Raisonnement

Après une lésion cérébrale, les gens ont souvent des troubles de raisonnement complexe ou supérieur.

## Qu'est-ce que le raisonnement complexe?

Nous employons l'expression « raisonnement complexe » pour décrire un mode de pensée qui sollicite beaucoup les ressources intellectuelles. Ce concept inclut l'initiation (entreprendre des choses), la planification, la résolution de problèmes et l'organisation.

## Qu'entend-on par initiation?

L'initiation est la capacité d'entreprendre une chose et de persévérer dans sa réalisation. Pour ce faire, il faut être capable de voir ce qui doit être fait, d'établir un plan d'action pour commencer le travail, puis de mettre le plan d'action en œuvre.

## Qu'entend-on par résolution de problèmes et planification?

Les aptitudes pour la résolution de problèmes et la planification vous aident à décider de quelle manière vous allez accomplir une tâche.

La résolution de problèmes est la faculté qui permet de prévoir comment une activité ou une tâche aboutira.

La planification inclut des tâches comme faire une liste de chaque étape et décider de ce que vous devez faire. Vous devez aussi avoir une idée du temps qu'il faut pour accomplir la tâche.

## Qu'entend-on par organisation?

L'organisation est la capacité de structurer toutes les étapes d'une tâche dans l'ordre approprié.

C'est aussi la capacité de garder les choses dans des endroits appropriés pour pouvoir les retrouver facilement par la suite.

## Quelles sont les causes des troubles de raisonnement?

Le raisonnement complexe fait appel à d'autres facultés mentales comme la mémoire et l'attention, qui sont contrôlées par certaines régions du cerveau. Comme une lésion cérébrale peut perturber n'importe quelle de ces régions, elle peut aussi perturber le raisonnement complexe. La fatigue, le stress et les médicaments peuvent également contribuer aux problèmes de raisonnement.

## Est-ce que j'ai des troubles de raisonnement?

Si vous avez des troubles de raisonnement, vous pouvez :

- avoir l'impression que les autres ne vous sentent pas motivé
- avoir du mal à commencer et à finir des choses
- rester parfois bloqué sur une idée ou une activité
- avoir de la difficulté à faire des choses que vous aviez l'habitude de faire facilement (comme vous habiller ou faire une tâche)
- avoir de la difficulté à essayer de nouvelles façons de faire les choses
- trouver plus difficile de faire plusieurs choses à la fois
- trouver difficile de faire les choses dans l'ordre qui convient.

## Que puis-je faire?

Si vous avez des problèmes de raisonnement, vous pouvez essayer d'appliquer les conseils suivants.

- **Évitez de faire plusieurs choses à la fois.** En vous concentrant sur une seule chose, vous aurez plus de temps pour réfléchir.
- **Divisez vos activités.** Divisez les tâches longues et complexes en plusieurs petites étapes. Définissez chaque étape clairement et prenez des notes. Pour faciliter le suivi, cochez chaque étape quand vous l'avez terminée.
- **Faites du rangement.** Rangez les choses dès que vous en avez terminé; vous aurez plus de facilité à rester organisé. Si vous savez déjà où se trouve une chose, ça fait une chose de moins à penser.
- **Demandez de l'aide.** Vous avez peut-être besoin qu'une autre personne vous rappelle quand faire les choses. Au besoin, demandez à une personne de vous dire quand commencer chacune de vos tâches.

# Communication

Après une lésion cérébrale, nos aptitudes pour la communication peuvent changer.

## Qu'est-ce que la communication?

La communication est un concept qui fait appel à l'écoute, à la parole, à l'écriture et même au mouvement (p. ex. hocher la tête ou gesticuler) pour comprendre ou exprimer une pensée ou une idée.

## Quelles sont les causes des problèmes de communication?

Les changements dans la capacité de communiquer varient selon la région du cerveau touchée et la gravité du traumatisme.

D'autres effets d'une lésion cérébrale, comme la douleur, la fatigue et les changements d'humeur, peuvent aussi compliquer la communication. Certains de vos médicaments peuvent avoir des effets secondaires, comme la somnolence, qui aggravent les problèmes de communication. Certaines personnes ont par exemple l'impression de mal articuler.

## Est-ce que j'ai des problèmes de communication?

Après une lésion cérébrale, la plupart des gens n'arrivent pas à parler aussi bien qu'avant. Il n'est pas rare d'avoir des problèmes à comprendre ou à exprimer des idées. On peut également avoir de la difficulté à comprendre et à décoder les expressions faciales et les gestes des autres. Voici des signes pouvant indiquer que vous avez des problèmes de communication.

- Vous avez de la difficulté à vous rappeler certains mots ou à trouver le bon mot pour exprimer ce que vous voulez dire.
- Vous avez souvent besoin de demander aux autres de répéter.
- Vous avez de la difficulté à comprendre ou à retenir ce que vous lisez.
- Vous avez de la difficulté à retenir et à suivre des instructions.
- Vous avez plus de difficulté à épeler les mots.
- Vous avez besoin de plus de temps pour comprendre ce qu'on vous dit.
- Vous lisez moins rapidement qu'avant.

## Que puis-je faire?

Si vous pensez avoir des problèmes de communication, essayez d'appliquer certains des conseils suivants.

- **Trouvez d'autres moyens de communiquer.** Par exemple, si vous avez du mal à parler, écrivez votre message sur un tableau, un ordinateur ou un bloc-notes.
- **Parlez simplement.** Essayez de faire des phrases courtes et claires qui vont droit au but.
- **Choisissez un endroit calme.** Essayez de tenir vos conversations dans un endroit calme. Moins il y a de bruit de fond (comme la télévision ou la radio) mieux vous pourrez vous concentrer sur ce qui est dit.
- **Attendez d'être reposé.** C'est préférable de communiquer avec les gens quand vous êtes reposé et alerte; vous serez plus en mesure de leur porter attention.
- **Gardez votre bonne humeur.** Essayez de communiquer quand vous êtes de bonne humeur. Vous pourrez ainsi éviter certaines frustrations et vous concentrer plus facilement.
- **Essayez d'être patient.** Les problèmes de communication sont fréquents après une lésion cérébrale, et ils peuvent être frustrants pour vous et pour les autres. Pour gérer ce type de problèmes, toutes les personnes concernées doivent faire preuve de patience. Au besoin, demandez aux autres de parler plus lentement, de répéter et de vous regarder lorsqu'ils vous parlent.
- **Ne vous pressez pas.** Prenez votre temps et pensez à ce que vous voulez dire. Au besoin, posez des questions pour vous assurer de bien comprendre ce que les autres disent.
- **Parlez à tour de rôle.** Quand vous parlez à quelqu'un, essayez de ne pas parler tous les deux en même temps. La conversation sera plus facile à suivre.
- **Demandez de l'aide.** Un orthophoniste peut vous aider à gérer vos problèmes de communication. Appelez : \_\_\_\_\_

# Émotions

C'est naturel d'avoir une réaction émotionnelle après avoir subi un traumatisme qui a des répercussions sur tout notre style de vie.

## Changements émotionnels

Après une lésion cérébrale, certaines personnes se sentent différentes. Par exemple, vous pouvez vous sentir plus émotif, avoir de la difficulté à maîtriser vos émotions ou encore ne plus ressentir aucune émotion.

## Humeur

L'humeur est une disposition affective persistante. Elle est souvent moins spécifique qu'une émotion comme la peur; on parle souvent de « mauvaise humeur » ou de « bonne humeur ».

Après une lésion cérébrale, vous pouvez avoir des sautes d'humeur, c'est-à-dire que vous pouvez passer d'un état émotionnel à un autre (de la tristesse à la joie) sans raison évidente.

## Colère et irritabilité

La personne en colère ou irritable est plus facilement ennuyée ou dérangée par ce qui l'entoure. Elle peut avoir de la difficulté à maîtriser ses émotions et, par conséquent, être plus encline à réagir avec exagération. Cet état peut être la cause d'emportements soudains, de comportements agressifs (comme des disputes) ou d'une mauvaise humeur constante.

## Anxiété

On peut décrire l'anxiété comme un sentiment de malaise, d'inquiétude ou de nervosité. Une personne anxieuse se sentira souvent tendue et instable. Ces sentiments sont souvent liés à l'incertitude ou à la peur de ce que l'avenir lui réserve.

## Tristesse

La tristesse peut être considérée comme une altération temporaire de l'humeur et entraîner un sentiment de perte. Souvent, la personne triste exprime ce sentiment en pleurant. Un sentiment de tristesse temporaire est normal après un traumatisme, mais s'il dure longtemps, il peut être un symptôme de la dépression.

## Quelles sont les causes des changements émotionnels?

Notre cerveau nous aide à ressentir et à maîtriser nos émotions. S'il est blessé, il peut devenir incapable de nous aider à le faire aussi bien qu'avant. Comme il travaille fort pour se rétablir, il est plus susceptible de réagir exagérément ou de manière inappropriée. La douleur, la frustration, l'incertitude, le stress et le manque de sommeil après une lésion cérébrale peuvent aussi altérer vos émotions.

## Mes émotions ont-elles changé?

Voici certains signes indiquant que votre blessure peut perturber vos émotions :

- avoir des sautes d'humeur ou
- une absence d'émotions
- avoir des troubles de sommeil
- pleurer plus souvent ou plus facilement
- être plus irritable
- s'emporter plus facilement

## Que puis-je faire?

- **Relaxez.** Quand vous commencez à être en colère ou contrarié, respirez profondément et essayez de penser à des choses plus positives. Essayez de compter jusqu'à dix, d'aller marcher ou d'écouter de la musique.
- **Faites de l'exercice.** Faire de l'exercice tous les jours peut aider à réduire la tension et la frustration.
- **Ayez un plan.** Trouvez quelle stratégie de relaxation vous fait le plus de bien et appliquez-la. Vous pourriez ainsi éviter de vous affoler ou de vous mettre en colère.
- **Faites des pauses.** Si vous sentez monter la colère ou l'irritation, interrompez ce que vous faites. Vous reprendrez quand vous serez plus calme.
- **Exprimez-vous.** Parlez de vos sentiments et de vos problèmes ou écrivez-les; cela peut vous aider à vous sentir mieux. Vous pouvez aussi envisager de consulter votre médecin.
- **Soyez positif.** Faites une liste de pensées positives sur lesquelles vous pourrez vous concentrer quand vous êtes bouleversé. Essayez de faire des choses qui vous rendent heureux et évitez les gens négatifs ou critiques.



Si vous craignez que votre colère vous amène à blesser quelqu'un, parlez-en à votre médecin.

# Comportement

Après une lésion cérébrale, certaines personnes peuvent avoir des comportements inhabituels ou différents.

## Que sont les problèmes de comportement?

Les problèmes de comportement sont des réactions ou des attitudes qui causent du tort ou qui interfèrent avec la guérison.

Pour déterminer si vos comportements sont problématiques, il faut examiner le tort qu'ils causent et leur fréquence. Vos actes peuvent être considérés comme problématiques s'ils vous blessent ou blessent les gens qui vous entourent ou s'ils se produisent plus souvent qu'ils ne le devraient.

## Quelles sont les causes des changements de comportement?

Les changements de comportement varient selon le type de blessure subie. Par exemple, vous pouvez vous comporter différemment si la région de votre cerveau qui a été blessée est celle qui vous aide à maîtriser votre conduite. Si votre cerveau est incapable de contrôler votre façon d'agir, votre comportement peut devenir désorganisé.

Comme votre cerveau a moins de contrôle sur votre comportement, l'environnement a un impact plus important sur la façon de vous comporter. Par exemple, après avoir subi une lésion cérébrale, vous pouvez avoir de la difficulté à supporter le bruit autour de vous et, par conséquent, vous énerver plus facilement. Si vous avez des problèmes d'attention ou de raisonnement, il est possible que vous soyez plus impulsif. Des sentiments de frustration et de colère peuvent pour leur part donner lieu à des comportements agressifs.

Les autres symptômes associés à une lésion cérébrale (comme les changements émotionnels et la fatigue) peuvent aggraver des problèmes de comportement.

## Qu'est-ce que l'agitation?

L'agitation est un état désagréable caractérisé par des mouvements extrêmes en plus d'une tension et d'une irritabilité accrues. Elle survient lorsqu'une personne n'est plus capable de contrôler son comportement.

## Qu'est-ce que l'impulsivité?

L'impulsivité est un état qui amène une personne à agir sans réfléchir.

## Qu'est-ce que l'agressivité?

Les comportements agressifs sont des actes qui causent des blessures ou des préjudices physiques ou émotionnels.

## Est-ce que mon comportement a changé?

Si vous vous reconnaissez dans l'un des énoncés suivants, votre comportement pourrait devenir un problème :

- Vous avez tendance à réagir de façon exagérée.
- Vous avez des altercations physiques (c.-à-d. vous battre, frapper).
- Vous criez ou jurez plus souvent.
- Vous êtes plus irritable ou colérique qu'à l'habitude.
- Vous faites des choses que vous n'auriez jamais faites auparavant.
- Vos parents et amis ont noté des changements dans votre comportement.

## Que puis-je faire?

Il est difficile de percevoir des changements dans son propre comportement. Cependant, si vos parents, vos amis ou vous êtes inquiets au sujet de votre comportement, essayez de suivre les conseils suivants.

- **Faites un plan.** Essayez d'identifier les situations qui vous amènent à vous comporter de manière inappropriée. Trouvez ensuite des façons d'anticiper vos réactions. Par exemple, prenez du recul par rapport à la situation.
- **Employez des aide-mémoire.** Pour prévenir les comportements indésirables, affichez des conseils utiles dans la maison pour vous rappeler ce que vous devez faire quand vous vous sentez bouleversé.
- **Demandez de l'aide.** Demandez à vos parents et amis de vous aider à reprendre le contrôle de vos actes. Entendez-vous sur un signal qu'ils pourront utiliser pour vous faire savoir que vous vous comportez mal.
- **Parlez à votre médecin.** Votre médecin peut vous aider ou vous diriger vers une personne qui peut vous aider.

## **Maux de tête**

Après une lésion cérébrale, plusieurs personnes souffrent de maux de tête et d'autres douleurs. En fait, les maux de tête sont parmi les problèmes physiques les plus courants.

### **Qu'est-ce que le mal de tête?**

Un mal de tête est une douleur dans la tête qui peut empêcher une personne de faire certaines choses.

Par exemple, les maux de tête peuvent nuire à votre sommeil et vous empêcher de profiter pleinement des activités que vous faites.

### **Quelles sont les causes des maux de tête?**

Les maux de tête apparaissent souvent lorsqu'une partie du corps éprouve des problèmes, comme des dommages causés par une lésion cérébrale.

En vous blessant, vous pouvez endommager les muscles entourant la tête. Le mouvement des structures qui se trouvent dans la tête, l'enflure, l'irritation, les tensions musculaires et les variations de pression qui peuvent survenir quand le cerveau est endommagé peuvent aussi provoquer des maux de tête.

Si vous aviez déjà des migraines avant de subir une lésion cérébrale, vous êtes encore plus susceptible de souffrir de maux de tête.

Vos sentiments et vos inquiétudes concernant votre traumatisme peuvent aussi avoir des répercussions sur la douleur. Des sentiments comme la colère, l'anxiété ou la dépression provoquent des tensions musculaires qui peuvent causer de la douleur ou aggraver des maux de tête.

C'est difficile de dire pendant combien de temps vous aurez des maux de tête. Chez certaines personnes, ils ne disparaissent jamais. Parlez-en à votre médecin. Par ailleurs, les renseignements présentés à la page suivante pourraient vous aider à gérer vos maux de tête.

## Que puis-je faire?

- **Prenez vos médicaments de la façon prescrite.** Assurez-vous de parler à votre médecin avant de changer quoi que ce soit à vos médicaments. Les changements soudains peuvent entraîner des maux de tête.
- **Appliquez de la chaleur ou du froid.** Tous deux peuvent aider à soulager la douleur. Demandez à votre médecin ce qui convient à votre situation.
- **Tenez un journal.** Faites le suivi de vos maux de tête pour vous aider à découvrir ce qui aggrave ou atténue la douleur.
- **Agissez rapidement.** Quand vous trouvez ce qui vous aide à soulager la douleur, agissez rapidement afin d'éviter qu'elle augmente.
- **Prenez beaucoup de repos.** Le sommeil et le repos peuvent aider à soulager les maux de tête. Pour les prévenir, assurez-vous de vous installer confortablement pour dormir.
- **Minimisez le stress.** Quand vous êtes stressé, vous êtes plus porté à avoir des maux de tête. En évitant les choses qui vous stressent, vous avez des chances de les prévenir.
- **Relaxez.** Essayez d'appliquer des techniques de relaxation afin de diminuer votre stress et de prévenir la douleur (yoga, méditation, massage, musique douce, marche, etc.).
- **Distrayez-vous.** Faites des choses que vous aimez; ça peut vous aider à ne pas penser à la douleur.
- **Demandez de l'aide.** Si rien n'arrive à soulager votre douleur, parlez-en à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé. Vos maux de tête pourraient être le signe d'un problème plus grave.



Si la douleur augmente, parlez à votre médecin. La douleur peut indiquer un problème plus grave.

# Étourdissements

Les étourdissements sont fréquents après plusieurs types de blessures, dont les lésions cérébrales.

## Que sont les étourdissements?

Les étourdissements sont des sensations de déséquilibre ou de vertige. On dit alors souvent qu'on a la « tête qui tourne ».

## Quelles sont les causes des étourdissements?

Après une lésion cérébrale, vous pouvez être étourdi pour différentes raisons.

Si vous avez subi une blessure grave, les étourdissements peuvent être causés directement par les dommages au cerveau.

Toutefois, les étourdissements sont généralement dus à des dommages subis dans d'autres régions du corps. Par exemple, les dommages à l'oreille interne, à l'oreille moyenne ou aux conduits entre l'oreille et le cerveau peuvent provoquer des étourdissements. Ces derniers peuvent aussi être causés par des dommages aux yeux ou au cou.

Il y a aussi d'autres causes, comme un bouleversement émotionnel, des changements au niveau de la respiration ou de la tension artérielle et des ecchymoses sur les muscles ou d'autres tissus du cou ou de la tête.

## S'agit-il d'étourdissements?

Quand vous êtes étourdi :

- vous pouvez avoir de la difficulté à vous déplacer, en particulier à vous pencher et à vous relever
- vous avez du mal à garder votre équilibre
- vous pouvez avoir de la difficulté à estimer la distance des objets et leur vitesse de déplacement

## Que puis-je faire?

Si vous êtes étourdi, essayez d'appliquer les conseils suivants.

- **Faites de l'exercice.** Les exercices d'équilibre peuvent aider à réduire les étourdissements avec le temps. Par exemple, essayez de vous tenir en équilibre sur un pied. Pour éviter de vous blesser, tenez-vous près d'un mur que vous pourrez utiliser comme appui au besoin.
- **Étirez-vous.** Vous pouvez faire des étirements du cou et des épaules pour éliminer les vertiges. Tourner la tête peut provoquer quelques étourdissements, mais, avec le temps, la sensation de vertige devrait disparaître.
- **Poursuivez vos activités.** Il n'est pas rare que les personnes qui ont des étourdissements cessent toutes activités. Pourtant, il est important de poursuivre ses activités pour prévenir les vertiges. Être actif peut aussi vous aider à contrôler plus efficacement vos étourdissements.
- **Apprenez à relaxer.** Trouvez des techniques qui vous aident à vous détendre. Elles peuvent vous aider à vous remettre plus rapidement après un épisode de vertige.
- **Soyez prêt.** Apprenez ce qu'il faut faire quand vous avez des vertiges. Essayez de suivre les conseils ci-dessous.

Quand vous avez des vertiges :

- **Faites une pause.** Si vous vous sentez étourdi, assoyez-vous et reposez-vous.
- **Appliquez une de vos techniques de relaxation.** Par exemple, prenez quelques respirations profondes ou pensez à une chose positive. Essayez de vous dire que ce sera bientôt fini.
- **Prenez votre temps.** Quand vous vous sentez bien, levez-vous lentement. Vous devriez alors être capable de reprendre ce que vous faisiez avant d'être étourdi.

# Problèmes sensoriels

Après une lésion cérébrale, certaines personnes percevront des changements sensoriels.

## Que sont les changements sensoriels?

Les changements sensoriels sont des changements dans la manière dont une personne voit, entend, ressent ou sent les choses.

## Quelles sont les causes des problèmes sensoriels?

Lorsqu'une personne subit une lésion cérébrale, certaines connexions entre son corps et son cerveau peuvent être endommagées. Par exemple, si vous avez perdu le sens de l'odorat, c'est peut-être parce que la connexion entre le nez et le cerveau a été touchée.

D'autres régions à proximité du cerveau (comme des parties de la tête ou du visage) peuvent aussi être touchées lors du traumatisme. Par exemple, vous pouvez avoir été blessé aux yeux, au nez et aux oreilles au même moment.

## Est-ce que j'ai des problèmes sensoriels?

Si la lésion a touché vos sens, vous pouvez :

- ne pas voir aussi bien qu'avant (vision embrouillée ou double)
- avoir des problèmes de perception (par exemple, avoir des problèmes à juger les distances et les tailles)
- ne pas entendre aussi bien qu'avant (perte d'audition ou bourdonnement dans les oreilles)
- avoir une perte d'odorat ou de goût
- avoir un goût amer dans la bouche
- avoir moins de sensation au toucher
- diminution de la perception de la chaleur, du froid ou de la douleur
- ressentir des picotements, des démangeaisons et de la douleur sur la peau.

## Que puis-je faire?

### Les troubles de vision

- Faites examiner votre vue par un oculiste (ophtalmologiste ou optométriste).
- Si vous avez la vision trouble ou si vous voyez double, des lunettes pourraient corriger ce problème. C'est parfois nécessaire d'ajouter un prisme à la lentille.
- Vous pourrez devoir utiliser des textes avec caractères plus gros pour lire plus facilement.

### L'odorat et le goût

- L'odorat est perturbé en particulier si vous avez subi une fracture du crâne.
- Les changements qui touchent l'odorat surviennent habituellement au moment du traumatisme, mais on les remarque parfois seulement plus tard, au cours de la réadaptation.
- Bien souvent, l'odorat n'est pas complètement disparu; il est seulement altéré en partie.
- Si vous avez perdu le sens de l'odorat, c'est important d'installer des détecteurs de fumée et de gaz naturel là où vous vivez pour compenser cette perte.
- Le goût est étroitement lié à l'odorat, et peut être le principal désagrément si l'odorat est perturbé.
- Si votre goût est affecté, vous aurez sans doute plus de plaisir à table en mangeant des aliments plus relevés.
- Les médicaments peuvent parfois altérer le goût. Si vous pensez que vos médicaments sont en cause, parlez-en à votre médecin.

### Le toucher

- Après une lésion cérébrale, la capacité de percevoir les choses par le toucher peut être altérée. Bien souvent, un seul côté du corps est touché compte tenu de la façon dont le cerveau est organisé.
- Si c'est votre cas, vous devez vérifier que les vêtements, les ceintures et les chaussures sont bien attachés parce que vous pouvez ne pas les sentir.
- Vous pouvez aussi ressentir des sensations inhabituelles. Par exemple, un objet doux peut vous sembler irritant. Pour vous aider à désensibiliser la zone touchée, vous pouvez la frictionner avec de la crème. Votre médecin peut aussi vous prescrire un médicament.

# Sexualité

Une lésion cérébrale peut transformer la manière dont une personne vit et exprime sa sexualité.

## Qu'est-ce que la sexualité?

La sexualité décrit la façon de nous exprimer et de nous comporter en tant qu'êtres sexués. Elle englobe les questions d'intimité, de relations, d'identité sexuelle, de genre et de santé sexuelle. Notre sexualité est influencée par nos croyances, nos valeurs, nos préférences, notre culture et nos expériences.

## Quelles sont les causes des changements dans la sexualité?

Des changements physiques, émotionnels et sociaux peuvent survenir après une lésion cérébrale et avoir des répercussions sur la sexualité.

Il est possible de vivre de tels changements si certaines régions de votre cerveau sont blessées (par exemple celles qui contrôlent vos hormones ou vos émotions, qui ont toutes les deux une influence sur votre sexualité).

Vous avez peut-être dû apporter des changements dans votre vie après la lésion cérébrale. Ces changements peuvent influencer l'image de soi et notre façon d'interagir avec les autres. Par exemple, de nouvelles restrictions ou une perte d'emploi peuvent miner votre confiance en vous. Par conséquent, il vous est plus difficile d'interagir avec votre partenaire. Votre humeur, la fatigue et les médicaments peuvent aussi avoir des répercussions sur votre libido. Le contexte sexuel peut aussi changer parce que votre partenaire doit apprendre à s'adapter aux conséquences de votre lésion cérébrale.



Si vous aviez déjà des problèmes de sexualité, il est possible que la lésion cérébrale aggrave ces problèmes.

## Mon traumatisme a-t-il transformé ma vie sexuelle?

Après une lésion cérébrale, vous pouvez noter les changements suivants :

- Diminution de la libido
- Augmentation de la libido
- Problèmes érectiles
- Incapacité à atteindre l'orgasme
- Relations sexuelles moins fréquentes
- Tendance à avoir des pulsions sexuelles au mauvais moment
- Problèmes de mobilité physique

## Que puis-je faire?

Pour surmonter les problèmes de sexualité courants, y compris une baisse de la libido et de la difficulté à avoir des relations sexuelles, essayez de mettre en pratique les conseils suivants.

- **Communiquez.** Expliquez à votre partenaire comment vous vous sentez et parlez de vos inquiétudes. Communiquez ouvertement avec l'autre pour vous aider à résoudre vos problèmes.
- **Soyez romantique.** N'oubliez pas de manifester votre estime l'un pour l'autre. Les compliments et l'affection sont importants dans une relation.
- **Prenez votre temps.** Évitez de vous mettre trop de pression. Prenez votre temps et essayez de résoudre les problèmes lorsqu'ils se présentent.
- **Profitez.** Ne vous souciez pas de la manière dont vous êtes censé faire les choses. Concentrez-vous sur ce qui va bien pour vous.
- **Utilisez des stimulants.** Si vous avez des problèmes de libido, essayez d'utiliser des vidéos ou des revues pour vous stimuler.
- **Demandez de l'aide.** Certains problèmes peuvent être causés par des symptômes comme la dépression. Vos médicaments peuvent aussi jouer un rôle. Parlez-en à votre médecin.

Les lésions cérébrales peuvent entraîner toutes sortes de problèmes en lien avec la sexualité. Par exemple, si vous avez des troubles de mémoire, vous pourriez oublier de prendre vos pilules contraceptives à une heure régulière. C'est important de discuter de ces problèmes avec votre partenaire et votre médecin.

## Complications éventuelles

Lorsqu'une personne subit une lésion cérébrale, elle peut avoir d'autres problèmes plus graves.

### Quand dois-je demander de l'aide?

Vous devez consulter votre médecin si un ou plusieurs de vos symptômes s'aggravent ou interfèrent avec votre vie de tous les jours.



**Voyez immédiatement un médecin si vous éprouvez l'un ou l'autre des symptômes suivants :**

- aggravation de troubles de la vue
- confusion accrue
- perte de sensation dans les bras, les jambes ou le corps
- plus de douleur que d'habitude
- maux de tête qui persistent
- suralimentation ou sous-alimentation
- changement soudain de comportement
- vomissement
- écoulement de liquide ou de sang des oreilles ou du nez
- perte de connaissance
- apparition ou aggravation de troubles de la parole

Ces symptômes peuvent signifier que votre état s'aggrave ou que vous vous êtes blessé de nouveau. Une deuxième lésion cérébrale peut avoir de conséquences graves pour vous.

### Autres complications éventuelles

Les pages suivantes contiennent des renseignements sur d'autres complications qui peuvent survenir à la suite d'une lésion cérébrale, dont les suivantes :

- Dépression
- Désir de solitude ou sentiment d'isolement
- Convulsions
- Difficulté à prendre les médicaments
- Problèmes familiaux

# Convulsions

La personne qui a subi une lésion cérébrale court plus de risques d'avoir des convulsions. Elles peuvent survenir immédiatement après la lésion cérébrale ou beaucoup plus tard (des mois, voire des années plus tard).

## Qu'est-ce que des convulsions?

Les convulsions sont un changement soudain de l'activité du cerveau qui touche l'ensemble du corps.

## Comment savoir si j'ai eu des convulsions?

Il est parfois difficile de savoir si on a eu des convulsions.

Il existe deux types de convulsions. Pour vous aider, vous et vos proches, à reconnaître ces types de crise, vous devez connaître les signes suivants :

### 1 Convulsions motrices majeures ou généralisées

- Raidissement du corps
- Secousses des membres, souvent d'un seul côté
- Évanouissement
- Relâchement de la vessie ou des intestins

### 2. Convulsions motrices focales ou partielles

- Clignement des paupières
- Perception altérée
- Sens altérés
- « être dans la lune »

## Que dois-je faire?

- **Évitez les comportements risqués** comme conduire ou grimper dans une échelle.
- **Parlez à votre médecin.** Si vous pensez avoir eu des convulsions, allez voir votre médecin dès que possible.
- **Prenez des notes** dans votre dossier de réadaptation ou à un autre endroit que vous n'oublierez pas; c'est important. Inscrivez la date et tout ce dont vous vous souvenez afin de pouvoir le dire à votre médecin.

# Dépression

## Qu'est-ce que la dépression?

On peut décrire la dépression comme un état d'extrême tristesse. Les personnes dépressives peuvent aussi se sentir inutiles ou inintéressantes. Elles cessent souvent d'apprécier les choses qu'elles aimaient.



Une personne est plus susceptible de vivre un épisode dépressif après avoir subi une lésion cérébrale, et cet état peut ralentir sa guérison. Si vous pensez souffrir de dépression, demandez de l'aide.

## Suis-je dépressif?

C'est normal que vous soyez triste après votre blessure, mais c'est un sentiment qui devrait disparaître. Si vous êtes triste depuis longtemps (semaines, mois, années), vous souffrez peut-être de dépression. Seul un professionnel (un médecin ou un psychologue) peut vous le confirmer. Toutefois, il existe certains signes et symptômes que vous pouvez surveiller. Vous devez parler à votre médecin si vous éprouvez certains des problèmes suivants :

- Vous n'appréciez plus autant les choses que vous aimiez.
- Vous n'avez plus le goût de rien faire.
- Vous vous sentez triste depuis longtemps.
- Vous vous sentez inutile ou inintéressant.
- Vous êtes désabusé ou déçu de vous-même.
- Vous dormez plus ou moins que d'habitude.
- Vous avez de la difficulté à vous endormir ou à dormir.
- Vous mangez plus ou moins que d'habitude.
- Vous buvez trop.
- Vous avez de la difficulté à terminer ce que vous commencez.
- Vous êtes fatigué.
- Vous ne voulez pas sortir du lit.
- Vous avez l'impression d'être dépassé.
- Vous avez des pensées suicidaires ou menaçantes à votre égard.
- Vous éprouvez de la colère.
- Vous ressentez de l'anxiété ou de la nervosité.
- Vous avez du mal à garder votre attention.

## Que puis-je faire?

**La dépression se soigne. Si vous vous sentez dépressif, vous devez demander de l'aide.**

C'est important de parler à votre médecin de votre humeur. Il peut vous aider ou vous diriger vers une personne qui pourra vous aider.

Le fait de parler de vos sentiments avec votre famille ou vos amis peut aussi vous aider à vous sentir mieux.

Évitez d'avoir recours à des stratégies d'adaptation qui ne sont pas productives. Évitez de boire de l'alcool ou de prendre des drogues. Passez plutôt du temps avec votre famille et vos amis qui, eux, peuvent vous aider à retrouver votre estime et à vous sentir mieux.



**N'oubliez pas :** Tout le monde connaît des moments de tristesse, mais si vos symptômes s'aggravent ou durent plus longtemps qu'à l'habitude, ils pourraient être ceux de la dépression.

Si vous avez des idées suicidaires, appelez immédiatement la ligne de crise.

**N°**

1-613-722 6914 ou 1-866-996 0991 de l'extérieur d'Ottawa

# Solitude

Une lésion cérébrale peut avoir un impact sur les relations avec la famille et les amis. Plusieurs personnes se sentent ainsi seules ou isolées après avoir le traumatisme.

## Qu'est-ce que la solitude?

La solitude est le sentiment d'être à l'écart, que quelque chose manque dans notre vie. Par exemple, vous pouvez sentir une certaine distance entre vous et votre famille ou vos amis, même s'ils sont toujours près de vous.

## Quelles sont les causes de la solitude?

La personne qui subit une lésion cérébrale peut être préoccupée par différentes choses, ce qui peut nuire à ses relations.

Par exemple, vous pouvez avoir de la difficulté à comprendre ce que les autres disent. C'est alors plus compliqué pour vous de parler et d'échanger avec les autres, et cela peut vous rendre nerveux à l'idée même d'essayer. D'autres symptômes comme la fatigue peuvent aussi vous dissuader de passer du temps avec d'autres personnes.

D'un autre côté, certains de vos amis ou des membres de votre famille peuvent se sentir mal à l'aise en votre présence parce qu'ils craignent de ne pas dire la bonne chose et ne savent pas comment vous aider.

## Est-ce de la solitude?

Si vous vous sentez seul, vous pouvez avoir l'impression que :

- personne ne se soucie de vous
- les gens essaient de vous éviter
- les gens ne veulent pas vous parler
- c'est plus facile de rester seul
- vous êtes à part; personne ne comprend ce que vous vivez

## Que puis-je faire?

Pour surmonter la solitude, essayez de mettre en pratique les conseils suivants.

- **Trouvez un passe-temps.** En élargissant vos champs d'intérêts, vous aurez davantage de sujets positifs à aborder avec les autres.
- **Faites une liste.** Notez les choses que vous aimez faire. Quand vous vous sentez seul, essayez de faire l'une des choses qui figurent sur votre liste.
- **Adoptez un animal.** Accueillez un animal chez vous. Vous vous retrouverez avec un excellent compagnon.
- **Prenez soin de vous.** En faisant de l'exercice et en mangeant sainement, vous aurez plus d'énergie et cela vous aidera à vous sentir mieux.
- **Évitez l'alcool.** L'alcool peut assombrir votre humeur et vous faire agir différemment avec les gens.
- **Demandez de l'aide.** Si vous demandez de l'aide aux autres, ils n'auront pas besoin de deviner ce dont vous avez besoin. Cela peut les aider à se sentir plus à l'aise avec vous.
- **Offrez votre aide.** En aidant les autres, vous montrez que vous vous en souciez et que vous les appréciez.
- **Devenez bénévole.** Impliquez-vous pour vous aider à rencontrer d'autres personnes qui partagent les mêmes intérêts que vous.
- **Restez en contact.** Passez du temps avec les personnes qui se soucient de vous. Engagez-vous à appeler vos parents et vos amis ou à leur écrire une lettre ou un courriel, même si ce n'est que pour leur dire bonjour.
- **Soyez positif.** En vous concentrant sur ce qui va mal dans votre vie, vous pouvez amener les autres à s'éloigner. À la place, racontez à vos proches ce qui se passe de bon dans votre vie.
- **Réglez vos conflits équitablement.** Quand vous êtes en conflit avec une personne, exprimez ce que vous ressentez. Essayez d'éviter de jeter le blâme sur l'autre. Affronter les problèmes ensemble vous aidera à renforcer votre relation.
- **Établissez de nouvelles relations.** Essayez de garder l'esprit ouvert. Pensez aux endroits où vous avez rencontré des gens ou connu vos amis. Intéressez-vous à de nouvelles activités, assistez à des événements dans votre collectivité ou participez à des groupes d'entraide.

## Problèmes familiaux

Une lésion cérébrale perturbe la vie de la personne blessée et de sa famille et peut entraîner des conflits familiaux.

### Qu'est-ce qu'un conflit familial?

Un conflit familial est une situation de désaccord ou de tension entre les membres d'une famille.

### Quelles sont les causes des conflits familiaux?

Une lésion cérébrale peut mener à un conflit familial, notamment dans les cas suivants :

- **Les membres de la famille doivent remplir de nouveaux rôles ou assumer de nouvelles responsabilités.** Quand des membres de la famille sont appelés à jouer un nouveau rôle, la relation change. Par exemple, une femme peut devenir l'aidante naturelle de son mari et se retrouver avec beaucoup de choses à gérer pour assumer les deux rôles.
- **La blessure devient le centre d'attention de toute la famille.** Plus vous recevez d'attention, moins les autres en reçoivent.
- **La blessure a entraîné des changements de personnalité (c.-à-d. des changements émotionnels ou comportementaux).** Souvent, une lésion cérébrale peut transformer votre façon d'agir et de ressentir les choses. Aux yeux des autres, vous pouvez avoir l'air d'une personne complètement différente.

Ces changements peuvent être éprouvants. Ils peuvent provoquer du stress, de la frustration, de la colère et même du ressentiment entre les membres de la famille.



**Si la colère est dirigée contre vous, essayez de vous rappeler** que votre blessure a changé la vie des membres de votre famille en plus de la vôtre. Leur colère peut être dirigée vers vous parce que c'est votre blessure qui a mené à ces changements. Essayez de leur parler de ce que vous ressentez.

## **Quels sont les signes d'un conflit familial?**

Les problèmes suivants peuvent mener à un conflit familial :

- Les membres de votre famille sont dépassés par les événements et plus stressés qu'avant.
- Les membres de votre famille sont plus facilement contrariés qu'avant.
- Vous remarquez que votre famille a de la difficulté à s'organiser (trop de choses à faire).
- Les membres de votre famille deviennent plus émotifs ou semblent dépressifs.
- Vous avez l'impression d'avoir toute l'attention sur vous.
- Votre famille n'est pas consciente de vos limites. Vous avez l'impression d'être poussé à faire des choses pour lesquelles vous n'êtes pas encore prêt, ou que votre famille est trop protectrice et ne vous laisse pas faire les choses dont vous êtes capable.
- Les membres de votre famille vous disent quoi faire et comment les faire.

## **Que puis-je faire?**

Afin d'éviter les conflits, essayez d'appliquer les conseils suivants :

- Encouragez les membres de votre famille à se partager les responsabilités.
- Discutez avec les membres de votre famille et votre médecin des tâches et des responsabilités que vous êtes capable d'assumer.
- Laissez du temps aux autres pour qu'ils oublient un peu leurs responsabilités.
- Faites part de vos émotions et de vos inquiétudes aux membres de votre famille pour éviter que la tension monte.
- Les membres de votre famille, avec l'aide d'un professionnel, devraient établir un plan pour définir clairement les rôles de chacun.
- Encouragez les membres de votre famille à se joindre à un groupe d'entraide.
- Envisagez de demander des soins à domicile ou l'assistance d'un professionnel.
- Parlez de ce que vous ressentez à un conseiller ou à un psychologue; il peut vous aider à résoudre des conflits familiaux.
- Si vous faites une dépression, demandez l'aide d'un professionnel comme un médecin, un conseiller privé ou un groupe d'entraide.
- Discutez avec les membres de votre famille de tous les changements que vous avez remarqués.
- Favorisez les activités familiales avec toute la famille pour déplacer le centre d'attention.
- Allez visiter des amis ou d'autres membres de votre famille.

# Médicaments

Après une lésion cérébrale, il est normal d'avoir de la difficulté à prendre ses médicaments.

## Quels problèmes les médicaments peuvent-ils causer?

Même si les médicaments ont pour but d'aider et de soulager les gens, ils rendent parfois certaines personnes plus malades.

Plusieurs médicaments ont des effets secondaires qui peuvent modifier les réactions d'une personne.

D'autres personnes ont de la difficulté à prendre leurs médicaments de la façon prescrite.

## Quelles sont les causes de ces problèmes?

Après votre blessure, les médecins peuvent vous prescrire plusieurs médicaments pour différentes raisons. Vous pouvez ainsi avoir des problèmes à prendre plusieurs médicaments et à en faire le suivi. Vous pouvez aussi avoir de la difficulté à prendre vos médicaments correctement à cause de certains symptômes. Par exemple, si vous avez des troubles de mémoire, vous pouvez avoir du mal à prendre vos médicaments au bon moment.

Vos médicaments peuvent aggraver votre état s'ils ont des effets indésirables qui amplifient vos symptômes. Par exemple, certains médicaments peuvent causer de la somnolence et vous donner de la difficulté à prêter attention ou à communiquer.

Si vous prenez plus d'un médicament à la fois, il peut y avoir une interaction entre eux. Ils peuvent alors avoir moins d'effet que prévu ou un effet différent sur votre corps.

## Est-ce que mes médicaments me causent des problèmes?

Si vous éprouvez l'une des difficultés suivantes, il est possible que vos médicaments vous causent des problèmes.

- Vous avez de la difficulté à vous souvenir quand ou comment prendre vos médicaments.
- Vous vous sentez moins bien quand vous prenez vos médicaments.

## Que puis-je faire?

Pour éviter d'avoir des problèmes, essayez d'appliquer les conseils suivants :

- **Utilisez une grille horaire pour vos médicaments.** Nous avons inclus dans la trousse une grille horaire sur la prise des médicaments. Vous pouvez y inscrire des renseignements utiles comme la liste de vos médicaments, le moment où vous devez les prendre et les effets secondaires qui peuvent survenir.
- **Suivez les instructions.** Vos médicaments vous seront plus utiles si vous les utilisez correctement. Assurez-vous de prendre la bonne dose au bon moment.
- **Utilisez des aide-mémoire.** Utilisez un pilulier pour vous aider à vous souvenir de prendre vos médicaments. Vous pouvez aussi programmer l'alarme de votre montre pour vous rappeler qu'il est l'heure de prendre vos médicaments. Ayez toujours sur vous la liste des médicaments que vous prenez au cas où quelqu'un (comme un médecin) vous demanderait ce que vous prenez.
- **Demandez de l'aide.** C'est facile d'oublier à quelle heure il faut prendre vos médicaments. Vous pouvez demander à une personne (membre de la famille ou ami proche) de vous aider à ne pas oublier. Donnez-lui une copie de votre grille horaire.
- **Parlez à votre pharmacien.** Demandez à votre pharmacien de vous donner le feuillet de renseignements sur tous vos médicaments.
- **Parlez à votre médecin.** Si vous avez des problèmes avec vos médicaments, parlez-en à votre médecin. Dites-lui quels médicaments vous prenez, sans oublier de mentionner les médicaments d'ordonnance, les médicaments en vente libre et les vitamines.

NOM DU  
PATIENT :

DATE:

## HORAIRE DE MÉDICAMENTS

NOM DU MÉDICAMENT	INSTRUCTIONS	RAISON DE L'UTILISATION	D É J E U N E R	D Ì N E R	S O U P E R	C O U C H E R	Effets secondaires les plus courants	COMMENTAIRES

Les médicaments suivants ont été éliminés :

Centre de réadaptation  
L'Hôpital d'Ottawa  
Pharmacien :  
Téléphone : 613-737-7350, poste 75312

Vérifiez toujours la posologie et les instructions sur le contenant. En cas de divergence, veuillez communiquer avec votre pharmacien pour clarifier les choses.

## Section 2

# Recommandations sur la convalescence

## **Demander de l'aide**

Vous pouvez transmettre certains des renseignements de la trousse aux personnes que vous voulez aider à mieux comprendre les défis auxquels vous êtes confrontés. Vous aurez peut-être ainsi plus de facilité à demander et à recevoir de l'aide des gens en qui vous avez confiance.

### **À qui demander de l'aide?**

- conjoint
- membres de votre famille
- professionnels de la santé
- autres parents
- amis proches
- employeur
- professeurs ou enseignants (pour les étudiants)
- service aux étudiants (pour les étudiants)

### **Quand demander de l'aide?**

- Si vous présentez des changements physiques, comportementaux, émotionnels ou cognitifs qui peuvent nuire à votre rendement
- Si vous avez de la difficulté à communiquer avec les autres
- Pour vous aider à reprendre le contrôle de vos actes ou vous rappeler des renseignements
- Si votre santé en général se détériore
- Pour discuter de tout problème que vous pouvez avoir avec les autres

## **Jusqu'où faut-il se révéler?**

Ce que vous choisissez de dire à une personne dépend de la relation que vous entretenez avec elle. Par exemple, vous en direz sûrement plus à votre conjoint ou à un membre de votre famille qu'à votre employeur.

Divulguez seulement les renseignements en lien avec le sujet pour lequel vous demandez de l'aide; si vous avez des problèmes de concentration, alors vous devez en informer votre employeur en lui fournissant tous les détails possibles.

# Alcool et drogues

## Ne consommez pas d'alcool ni de drogues.



Les personnes qui commencent ou qui continuent à consommer de l'alcool ou des drogues après avoir subi une lésion cérébrale ne se rétablissent pas aussi rapidement.

Si vous avez subi une lésion cérébrale, la consommation d'alcool ou de drogues qui ne sont pas prescrites par votre médecin peut avoir de graves conséquences sur votre santé. Elle peut ralentir votre rétablissement et vous empêcher de vous rétablir complètement. Elle pourrait même aggraver votre blessure.

### Si vous consommez de l'alcool ou des drogues après avoir subi une lésion cérébrale, voici à quoi vous vous exposez.

- Vous réduisez les chances de retrouver vos capacités.
- Vos symptômes peuvent s'accroître. Par exemple, vos problèmes d'équilibre, de parole, de dépression, de mémoire et de concentration s'aggraveront.
- Vous courez plus de risque d'avoir des convulsions.
- Vos médicaments peuvent être moins efficaces que prévu.
- Vous pouvez avoir du mal à utiliser les stratégies d'adaptation que vous avez apprises.
- Vous augmentez vos risques de blessures.

Certaines personnes consomment de l'alcool et des drogues pour s'aider à affronter la situation. Si vous avez besoin de conseils pour ce faire, parlez-en à votre médecin.

## Conduite automobile

### Ne conduisez pas tant qu'on ne vous en donne pas l'autorisation.

Après une lésion cérébrale, certains symptômes peuvent compromettre des facultés nécessaires à la conduite automobile. Par exemple, vous pouvez ne pas réfléchir et réagir aussi vite qu'avant et vous pouvez avoir des problèmes de vision. Ces symptômes rendent la conduite automobile dangereuse.



Il est dangereux de conduire après avoir subi une lésion cérébrale. Vous ne devez pas conduire tant que votre médecin ne vous y autorise pas.

### Comment puis-je savoir que je ne dois pas conduire?

Si votre médecin doute de vos capacités à conduire, il vous le dira. Il en informera également le ministère des Transports de l'Ontario parce qu'il y est obligé par la loi. Quatre à six semaines plus tard, le Ministère vous enverra une lettre pour vous dire si vous pouvez conduire ou non.

### Quand pourrai-je conduire de nouveau?

Vous ne pouvez pas conduire tant que votre médecin et le ministère des Transports ne vous confirment pas que vous pouvez le faire en toute sécurité.

C'est important d'écouter votre médecin et le Ministère pour éviter de vous mettre en danger ou de mettre d'autres personnes en danger.

### Qu'est-ce que je peux faire pour récupérer mon permis?

Si vous pensez être prêt à recommencer à conduire, vous devez d'abord aller voir votre médecin. Votre médecin fera votre bilan de santé et enverra un résumé au ministère des Transports. Il pourra vous diriger vers un programme de conduite spécialisé pour obtenir une évaluation de vos aptitudes à la conduite s'il le juge pertinent.

## **Passer le test de conduite**

Vous devez passer un test de conduite dans un centre d'évaluation de la conduite automobile. Vous pouvez passer ce test de conduite seulement si votre médecin demande une évaluation de la conduite automobile. Vous devez payer pour ce service.

Le centre d'évaluation de la conduite automobile doit avoir reçu les résultats de votre oculiste avant de vous autoriser à passer le test. Si votre vision est correcte, le personnel du centre communiquera avec le ministère des Transports pour décider à quel moment vous passerez le test. Il vous indiquera cette date par la suite. Vous aurez un permis temporaire pour la journée du test seulement.

La journée du test, vous devrez d'abord passer des examens écrits et un test dans un simulateur de conduite. Un ergothérapeute évaluera aussi vos aptitudes. Si vous réussissez ces premiers tests, vous pourrez faire un test de conduite sur la route. Lors de ce test, un ergothérapeute et un moniteur de conduite évalueront vos aptitudes à la conduite.

## **Et ensuite?**

Le ministère des Transports, votre médecin et vous recevrez une copie des résultats de votre test de conduite. Le Ministère recevra aussi le rapport médical de votre médecin. Il examinera tous les renseignements avant de décider si vous pouvez recommencer à conduire.

## **Qu'arrive-t-il si mon test de conduite ne se passe pas bien?**

Si la personne qui évalue vos aptitudes à conduire n'est pas certaine que vous êtes prêt à reprendre le volant, elle peut vous demander de suivre quelques cours avant de vous rendre votre permis.

Si elle conclut que vous ne pouvez pas conduire, il est possible que vous puissiez repasser le test. Mais n'oubliez pas qu'il y a des frais pour ce service, même si vous passez le test une deuxième fois.

Certaines personnes ne sont pas en mesure de conduire pendant de longues périodes. D'autres ne retrouvent jamais cette capacité.

# Sports

## **Ne pratiquez aucun sport tant qu'on ne vous en donne pas l'autorisation.**

Après une blessure, le cerveau a besoin de temps pour guérir. Pour l'aider, la personne blessée doit éviter de pratiquer des sports ou des activités à haut risque qui pourraient entraîner une chute ou un coup à la tête (planche à neige, ski, vélo, etc.).

## **Quand pourrai-je refaire du sport?**

Discutez avec votre médecin ou votre physiothérapeute pour déterminer quand vous pouvez reprendre vos activités sportives et quelles activités vous pouvez reprendre.

Selon la gravité de la blessure, votre médecin peut vous recommander d'éviter certaines activités pendant aussi longtemps qu'un an.

## **Reprise des sports : la sécurité avant tout!**

Quand vous reprenez vos activités sportives, la sécurité doit être votre première préoccupation. Les personnes qui ont subi une lésion cérébrale courent plus de risques d'en subir une autre.

## **Que puis-je faire?**

- Le port du casque est la meilleure façon d'assurer sa sécurité.
- Les cyclistes qui portent un casque peuvent réduire jusqu'à 85 % la gravité d'une lésion cérébrale! Les casques préviennent aussi les lésions cérébrales dans les sports aquatiques et les sports d'hiver.



Le port du casque est la meilleure manière de prévenir une lésion cérébrale grave.

## **Le port du casque**

Votre casque doit être bien ajusté pour bien vous protéger. Appliquez les conseils suivants pour ajuster votre casque correctement.

### **Votre casque est bien ajusté si :**

- il s'adapte parfaitement et ne bouge pas
- il arrive deux doigts ou moins au dessus des sourcils
- les courroies se rejoignent en « V » sous les oreilles
- vous ne pouvez pas mettre plus de deux doigts entre votre menton et la courroie
- il est certifié par l'Association canadienne de normalisation (c'est la loi pour les cyclistes de moins de 18 ans).

### **Autres conseils :**

- Les casques peuvent se dégrader au soleil. Il vaut donc mieux remplacer votre casque après quelques années.
- Si vous avez subi un accident avec votre casque, il est recommandé de le remplacer.

# Retour au travail

## Reprenez le travail lentement.

Il est difficile de reprendre le travail après avoir subi une lésion cérébrale. Certaines personnes pourront reprendre leur ancien travail, tandis que d'autres devront trouver un nouvel emploi. Cela prend du temps et peut être très stressant. Le retour au travail a plus de chance de bien se passer si la personne blessée s'y met lentement.

## Comment savoir si je suis prêt à reprendre le travail?

Vous êtes prêt à reprendre le travail si :

- vous avez beaucoup d'énergie et vous sentez assez bien pour passer au moins une demi-journée au travail
- vous êtes capable de tenir une conversation avec une personne et de reconnaître les signaux sociaux (p. ex. vous savez reconnaître une personne contrariée)
- vous maîtrisez votre colère et êtes capable de garder votre sang-froid
- vous êtes capable de commencer, d'organiser et de terminer des tâches seul
- vous savez reconnaître que vous avez fait une erreur
- vous pouvez utiliser efficacement des stratégies pour vous aider à compenser les problèmes résiduels (p. ex. utiliser un agenda si vous avez encore des problèmes de mémoire).



**Rappel :** Commencer un nouvel emploi ou reprendre son travail après avoir subi une lésion cérébrale peut être très stressant. Pendant que vous apprenez de nouvelles techniques ou réapprenez les anciennes, vous pouvez vous sentir plus fatigué ou anxieux. Les membres de votre famille et vous devez en être conscients. L'adaptation peut être difficile pour tout le monde.

## Ancien ou nouvel emploi?

C'est une décision difficile à prendre. Reprendre votre ancien emploi peut signifier que vous n'aurez rien de nouveau à apprendre. Cependant, vous pouvez décider de chercher un nouvel emploi si :

- vous craignez de ne pas réussir à faire votre travail comme avant
- vous avez perdu certaines facultés, ce qui vous empêche de reprendre votre ancien emploi
- votre ancien emploi n'existe plus

Peu importe si vous songez à reprendre votre emploi ou à en trouver un autre, il est sage d'en parler avec une personne qui peut vous aider. Un ergothérapeute ou un conseiller en orientation professionnelle peut évaluer vos compétences et vous préparer au travail.

## Que puis-je faire?

Pour vous aider à réussir votre retour au travail, appliquez les conseils suivants :

- **Apprenez à vous connaître.** Pensez à vos compétences, à vos intérêts et à vos habiletés. Si vous devez chercher un nouvel emploi, essayez d'en trouver un qui correspond à vos forces.
- **Prenez votre temps.** Recommencez à travailler à temps partiel, puis allongez vos heures progressivement. Au travail, commencez par des tâches simples, puis ajoutez petit à petit des tâches plus difficiles.
- **Demandez de l'aide.** Votre ergothérapeute peut évaluer vos compétences professionnelles et vous aider à réapprendre ce que vous devez savoir pour faire votre travail. Il peut aussi vous aider à décider si vous êtes prêt à retourner au travail.
- **Parlez à vos collègues.** Vous pouvez décider de parler de votre état à vos collègues pour qu'ils sachent à quoi s'attendre. Parlez aussi à votre employeur si vous devez apporter des changements (p. ex. si vous avez besoin d'un espace de travail plus calme).

# Retour à l'école

## Prévoyez un retour progressif à l'école.

Pour bien des gens, retourner à l'école est l'une des étapes les plus difficiles à surmonter après avoir subi une lésion cérébrale. Il est important de prendre son temps avant de retourner à l'école et de faire un plan qui vous aidera à régler les problèmes qui pourraient survenir.

## Qu'est-ce qui m'attend à l'école?

Après avoir subi une lésion cérébrale, vous pourriez avoir certaines des difficultés suivantes :

- difficulté à vous souvenir de ce que vous avez appris auparavant
- difficulté à apprendre de nouvelles choses
- difficulté à garder votre attention en classe
- difficulté à prendre des notes à partir du tableau ou d'un projecteur
- prendre plus de temps pour finir les devoirs et les autres tâches
- vous fatiguer plus rapidement, rendant les cours de l'après-midi plus difficiles à suivre
- être dépassé par la charge de travail
- difficulté à gérer votre temps.

La plupart des professeurs savent peu de choses sur les lésions cérébrales et ne sont donc pas familiers avec les difficultés que vous pouvez avoir à l'école. En prenant votre temps, vous leur donnez aussi la chance de se préparer pour pouvoir mieux vous aider à votre retour.

## Que puis-je faire?

Pour faciliter votre retour à l'école :

- **Planifiez.** Avant votre retour, vous devrez sans doute organiser certaines choses avec votre école et rencontrer votre professeur. Vous pouvez, par exemple, commencer par reprendre un cours que vous avez déjà fait ou y assister comme auditeur libre.

- **Prenez conscience de vos besoins et de vos limites.** En sachant d'avance ce qui pourrait poser problème, vous pourrez demander exactement ce qu'il vous faut avant d'en avoir besoin.
- **Demandez de l'aide.** Parlez au responsable des services aux étudiants ou à un professeur. Par exemple, vous pouvez demander de vous asseoir à l'avant de la classe si vous avez des problèmes de vision. Si vos capacités de réflexion sont ralenties, demandez un peu plus de temps pour faire vos devoirs ou vos examens.
- **Trouvez un partenaire d'étude ou un pair tuteur.** Étudiez avec un camarade de classe pour vous aider à vous concentrer sur les informations les plus importantes. Si cela peut vous être utile, votre camarade peut même prendre des notes pour vous en classe.
- **Faites un horaire.** Planifiez une période d'étude au moment de la journée où vous êtes le plus alerte. Vous évitez ainsi d'étudier tard le soir et de vous bourrer le crâne.
- **Évitez les distractions.** Évitez d'étudier devant la télévision ou en écoutant la radio. Si vous êtes facilement distrait, cherchez un endroit calme pour étudier (comme la bibliothèque).
- **Divisez vos activités.** Vous aurez plus de facilité à faire vos longs travaux en les divisant en plus petites étapes et en prenant des pauses régulièrement.
- **Utilisez des outils.** Si vous avez des troubles de mémoire, utilisez un agenda pour vous aider. Vous aurez plus de facilité à faire le suivi de vos devoirs, de vos exercices et de votre horaire de cours.



Si vos professeurs sont mieux renseignés sur les lésions cérébrales, ils pourront vous aider plus facilement. Il existe une foule de renseignements disponibles en ligne pour les professeurs qui désirent en savoir davantage.

## Références

Voici les sources (documents publiés et sites Web) qui ont permis de rassembler certains des renseignements présentés dans la trousse. Consultez-les au besoin si vous désirez approfondir vos recherches sur les stratégies d'adaptation à une lésion cérébrale.

- PONSFORD, J., C. Willmott, R. Nelms et C. Curran. *Information about Mild Head Injury or Concussion*, 2004.
- PAGE, T.J. *The Road to Rehabilitation Part 4: Navigating The Curves: Behavior Changes & Brain Injury*, Brain Injury Association of America, 2001.
- BLOSSER, J.L. et R. DePompei. *The Road to Rehabilitation Part 5 – Crossing the Communication Bridge: Speech, Language & Brain Injury*, Brain Injury Association of America, 2001.
- ZASLER, N. *The Road to Rehabilitation Part 2 – Highways to Healing: Post-Traumatic Headaches & Brain Injury*, Brain Injury Association of America, 2001.
- University of Washington Medical Center/Harborview Medical Center. *Patient Education: Rehabilitation Medicine – Memory and Brain Injury*, UW Medicine, 2008.
- University of Washington Medical Center/Harborview Medical Center. *Patient Education: Rehabilitation Medicine – Attention and Brain Injury*, UW Medicine, 2008.
- University of Washington Medical Center/Harborview Medical Center. *Patient Education: Rehabilitation Medicine – Pain, Headaches, and Brain Injury*, UW Medicine, 2008.
- University of Washington Medical Center/Harborview Medical Center. *Patient Education: Rehabilitation Medicine – Initiation, Planning, Organization and Brain Injury*, UW Medicine, 2008.
- CORKERY, S., Fairweather, M. et Patterson, R. *Communication after Brain Injury*. Brain Injury Rehabilitation Trust, Disabilities Trust. Sans date.
- Headway, the brain injury association, *The Effects of Brain Injury*.

- KRUETZER, J.S., L.A. Livingston et L.A. Taylor. *Overcoming Solitude and Building Lasting Relationships after Brain Injury – Living with Brain Injury*, Brain Injury Association of America, 2006.
- *Traumatic Brain Injury and Sexual Issues: Fact Sheet*, Better Health Channel, 2010.
- HOVLAND, D.C. *Anger Problems Following Traumatic Brain Injury*, Communication Skill Builders Inc., 1994.



## Section 3

# Ressources communautaires

Vous trouverez dans la section suivante des services utiles en communauté

Vous pouvez commencer par vous renseigner sur la Brain Injury Association of the Ottawa Valley.

### **Brain Injury Association of the Ottawa Valley**

Courriel : [braininjuryottawavalley@bellnet.ca](mailto:braininjuryottawavalley@bellnet.ca)

Site Web : [www.biaov.org](http://www.biaov.org)

Reportez-vous aux pages 60, 66 et 67 pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de la « Brain Injury Association of the Ottawa Valley. »

Vous trouverez également dans les pages suivantes des renseignements concernant le logement, la formation, les soins de santé et d'autres services de soutien offerts dans votre région.

# Guide de ressources communautaires sur les lésions cérébrales acquises

## Comment ce guide peut-il vous être utile?

Le Guide de ressources communautaires sur les lésions cérébrales acquises (LCA) est conçu pour les personnes qui ont subi une lésion cérébrale, leurs proches et leur famille. Il vise à les informer des services offerts dans la région d'Ottawa.

Peu importe que vous vivez seul ou bénéficiez d'aide, la vie peut présenter de nouveaux défis inattendus. Avec le temps, vos capacités peuvent changer, et votre famille et vous pouvez vous demander comment répondre à tous ces changements.

Si des membres de votre famille ou vous voulez commencer par faire des recherches en ligne, sachez qu'il existe plusieurs ressources d'intérêt général très utiles.

## Sites Web

### Brain Injury Association of Ottawa Valley

[www.biaov.org](http://www.biaov.org)

### Toronto ABI Network

[www.abinetwork.ca](http://www.abinetwork.ca)

### Ontario Brain Injury Association

[www.obia.on.ca](http://www.obia.on.ca)

**\*Remarque :** Pour obtenir la liste complète des sites Web inclus dans la trousse, reportez-vous à la dernière page.

Pour obtenir une liste des services privés, consultez les associations et les organismes professionnels.

Vous cherchez des renseignements précis sur les services, les programmes et les groupes de soutien publics de la région d'Ottawa? Consultez les pages suivantes. Vous y trouverez des renseignements classés par catégories.

Guide de ressources communautaires sur les lésions cérébrales acquises – Bottin téléphonique . . . . .	p. 54
Services communautaires d'hébergement et de soutien pour les personnes présentant une lésion cérébrale acquise . . . . .	p. 57
Programmes de jour et récréatifs . . . . .	p. 60
Ressources éducatives . . . . .	p. 62
Soutien familial et soutien des pairs . . . . .	p. 66
Services communautaires généraux . . . . .	p. 67
Hôpitaux et Centres d'accès aux soins communautaires du district de Champlain . . . . .	p. 71
Services spécialisés (services d'aide financière et de toxicomanie) . . . . .	p. 73
Services d'emploi et d'aide financière . . . . .	p. 76
L'Hôpital d'Ottawa . . . . .	p. 78
Liste de sites Web . . . . .	p. 80

# **Guide de ressources sur les lésions cérébrales acquises (LCA) – Bottin téléphonique**

## **Services communautaires d'hébergement et de soutien pour les personnes présentant une LCA**

Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) – Soins de relève	613-745-5525
Résidence Moose Creek Villa – Programme d'hébergement de longue durée	613-538-2977
Pathways to Independence – Service de soutien à la vie autonome	613-962-2541 poste 269
Pathways to Independence – Programme d'hébergement de longue durée	613-962-2541 poste 269
Centre Vista – Programme d'hébergement de longue durée	613-729-9379
Centre Vista – Programme de soutien à la vie autonome	613-234-4747

## **Programmes de jour et récréatifs**

Brain Injury Association of Ottawa Valley – Step Up Work Centre	613-233-8303
Ville d'Ottawa – Programme de jour – LCA	613-824-0819 poste 234
Pathways to Independence – Club ABI	613-808-4998
Centre Vista – Programme de jour	613-234-4747 poste 25

## **Ressources éducatives**

Regroupement d'Ottawa pour l'alphabétisation – Ligne ABC	613-233-3232
École secondaire pour adultes – Conseil scolaire du district d'Ottawa-Carleton	613-239-2707

Collège Algonquin – The Centre for Students with Disabilities	613-727-4723 poste 7683
ALSO (Alternative Learning Styles and Outlooks)	613-233-8660
Université Carleton – Centre Paul Menton	613-520-6608
Cité collégiale – Service des besoins spéciaux	613-742-2493 poste 2090
Conseil scolaire des écoles catholiques d’Ottawa-Carleton – Éducation spécialisée	613-224-2222
Université d’Ottawa – Services d’appui au succès scolaire	613 562-5976

## **Soutien familial et soutien des pairs**

Brain Injury Association of Ottawa Valley	613-233-8303
Centre de réadaptation de L’Hôpital d’Ottawa	613-737-7350 poste 75322

## **Services communautaires généraux**

Brain Injury Association of Ottawa Valley	613-233-8303
Parrainage civique d’Ottawa	613-761-9522
Centre d’accès aux soins communautaires (CASC) d’Ottawa	613-745-5525
Centre de détresse – Ottawa et région	613-238-2311
Santé publique Ottawa : Services de santé et de soutien	613-580-2400
Para Transpo	613-244-1289

## **Hôpitaux et centres de soins communautaires**

Ligne Info santé du ministère de la Santé	1-866-532-3161
---	----------------

## **Services communautaires spécialisés**

### **Services de toxicomanie**

Alcooliques anonymes à Ottawa	613-789-8941
Rideauwood Addiction and Family Services	613-742-4881
Centre de santé communautaire Côte-de-Sable – Service de dépendance et santé mentale	613-237-6000
Serenity Renewal For Families (Relation d'aide individuelle et familiale)	613-523-5143
Service de toxicomanie de Tricounty, Smith Falls	1-800-361-6948

## **Services d'emploi et d'aide financière**

Régime de pension du Canada – Prestation de retraite et d'invalidité	1-800-277-9914
Northern Lights Canada – Centre d'évaluation et de ressources d'Ottawa	613-688-5627
Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées (POSPH)	613-234-1188
Programme Ontario au travail	613-560-6000

## **L'Hôpital d'Ottawa**

613-737-8899

# **Services communautaires d'hébergement et de soutien pour les personnes présentant une lésion cérébrale acquise**

**Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) – Soins de relève  
613-745-5525**

1160, chemin Cyrville, bureau 100

Le Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) d'Ottawa est un organisme caritatif bilingue sans but lucratif, financé par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée. Le CASC est là pour faire le lien entre les citoyens d'Ottawa et les services de soins de longue durée dont ils ont besoin. On y offre des services de relève et des services sociaux. Le Centre peut aussi faire une demande pour obtenir un lit de soins de relève à l'Hôpital Saint-Vincent et dans des maisons de soins infirmiers.

**Courriel : [glenda.owens@ottawa.ccac-ont.ca](mailto:glenda.owens@ottawa.ccac-ont.ca)**

**Site Web : <http://healthcareathome.ca/champlain/en>**

**Résidence Moose Creek Villa – Programme d'hébergement de longue durée  
613-538-2977**

53, rue Labrosse, C.P. 10, Moose Creek, Ontario

La Résidence Moose Creek Villa est une maison d'hébergement privée confortable, chaleureuse, abordable et de qualité. On y offre un soutien à long terme principalement à des adultes présentant des lésions cérébrales acquises. La résidence est située dans un environnement champêtre à quelque 40 minutes au sud-ouest d'Ottawa. Les programmes et les services bilingues sont conçus pour mieux répondre aux besoins et aux objectifs de réadaptation de chacun des résidents, en plus de leur procurer la qualité de vie à laquelle ils aspirent.

**Courriel : [info@moosecreekvilla.com](mailto:info@moosecreekvilla.com)**

**Site Web : [www.moosecreekvilla.com](http://www.moosecreekvilla.com)**

## **Pathways to Independence – Service de soutien à la vie autonome**

**613-962-2541 poste 269**

211, avenue Bronson, bureau 309

Les bénéficiaires du Service de soutien à la vie autonome reçoivent de l'aide dans leur propre appartement au sein même de la collectivité. Les services offerts incluent l'élaboration d'un budget, l'administration domestique, la prise de rendez-vous médicaux et la recherche d'avenues professionnelles et de loisirs dans la collectivité.

**Courriel : [laurieb@pathwaysind.com](mailto:laurieb@pathwaysind.com)**

**Site Web : [www.pathwaysind.com](http://www.pathwaysind.com)**

## **Pathways to Independence – Programme d'hébergement de longue durée**

**613-962-2541 poste 269**

211, avenue Bronson, bureau 309

« Pathways to Independence » possède deux résidences de longue durée. Le personnel est présent sept jours par semaine et 24 heures par jour pour offrir un milieu de vie attentionné à de petits groupes de personnes qui vivent en communauté. Situées en milieu rural et urbain dans l'Est de l'Ontario, les résidences Pathways sont adaptées pour répondre aux besoins physiques et sociaux des résidents.

**Courriel : [laurieb@pathwaysind.com](mailto:laurieb@pathwaysind.com)**

**Site Web : [www.pathwaysind.com](http://www.pathwaysind.com)**

## **Centre Vista – Programme de soutien à la vie autonome**

**613-234-4747**

211, avenue Bronson, bureau 214

Le programme de soutien à la vie autonome est destiné aux personnes qui doivent vivre avec les conséquences d'une lésion cérébrale et qui ont besoin d'un suivi de longue durée. L'objectif est d'assurer leur réintégration au sein de la collectivité. On y propose toute une gamme de services : programmes de loisir et récréatifs, apprentissage de l'autonomie fonctionnelle, réadaptation comportementale, ressources et éducation sur les lésions cérébrales, gestion de cas, ergothérapie, physiothérapie et psychologie.

**Courriel : [sil@vistacentre.ca](mailto:sil@vistacentre.ca)**

**Site Web : [www.vistacentre.ca](http://www.vistacentre.ca)**

## **Centre Vista – Programme d’hébergement de longue durée**

**613-729-9379**

31, Van Lang Private, bureau 107

Le programme d’hébergement peut accueillir cinq personnes vivant avec les effets d’une lésion cérébrale acquise dans un milieu entièrement supervisé et accessible en fauteuil roulant. Les personnes sont encouragées à être aussi autonomes que possible dans des domaines comme la vie quotidienne, l’auto-assistance, l’accès aux ressources communautaires et la socialisation. Ce programme offre toute une gamme de services : programmes de loisir et récréatifs, apprentissage de l’autonomie fonctionnelle, consultation, réadaptation comportementale et cognitive, intervention en cas de crise, santé et forme physique, nutrition, ressources et éducation sur les lésions cérébrales.

**Courriel : [vanlang@vistacentre.ca](mailto:vanlang@vistacentre.ca)**

**Site Web : [www.vistacentre.ca](http://www.vistacentre.ca)**

## **Programmes de jour et récréatifs**

### **Brain Injury Association of Ottawa Valley – Step Up Work Centre 613-233-8303**

211, avenue Bronson, bureau 300

Le « Clubhouse Work Centre » est un programme communautaire de jour dirigé par les membres et destiné aux personnes vivant avec les conséquences d'une lésion cérébrale acquise. La journée est organisée comme une journée de travail et les membres sont là pour travailler. Le centre est dirigé par et pour ses membres. L'adhésion est volontaire et sans limite de temps. Actuellement, le « Clubhouse » est ouvert trois jours par semaine (lundi, mercredi et jeudi) de 10 h à 15 h. Les membres peuvent participer à toutes les activités du club, qui incluent la cuisine, l'environnement, l'administration ainsi que l'emploi, la communauté et la formation.

**Courriel : [braininjuryottawavalley@bellnet.ca](mailto:braininjuryottawavalley@bellnet.ca)**

**Site Web : [www.biaov.org](http://www.biaov.org)**

### **Ville d'Ottawa – Programme de jour pour les personnes présentant une lésion cérébrale acquise**

**613-824-0819 poste 234**

Complexe récréatif Orleans, 1490, promenade Youville

La Ville d'Ottawa et le ministère de la Santé et des Soins de longue durée offrent un programme de loisirs thérapeutiques et d'apprentissage de l'autonomie fonctionnelle aux adultes vivant avec les conséquences d'une lésion cérébrale acquise. Les participants apprennent à préserver et à améliorer leurs aptitudes fonctionnelles, sociales et comportementales par des approches qui favorisent la santé, la forme physique, les loisirs et l'apprentissage de l'autonomie fonctionnelle. Le programme de jour est accessible du lundi au vendredi de 9 h à 15 h au coût de 10,50 \$ par jour. Le coût couvre toutes les activités communautaires et les programmes internes. On recommande d'apporter son casse-croûte (la nourriture n'est pas comprise dans le prix).

**Courriel : [margot.quigley-diotte@ottawa.ca](mailto:margot.quigley-diotte@ottawa.ca)**

**Site Web : [www.ottawa.ca](http://www.ottawa.ca)**

## **Pathways to Independence – Club ABI**

**613-808-4998**

211, avenue Bronson, bureau 309

Le Club ABI de « Pathways to Independence » offre un environnement propice à la détente où les personnes qui présentent une lésion cérébrale acquise peuvent acquérir de nouvelles aptitudes, créer des réseaux sociaux et s’amuser. Les programmes et les activités sont offerts à l’interne et dans la collectivité. Les droits d’adhésion sont de 30 \$ par mois (subventions disponibles). D’autres coûts peuvent s’ajouter en fonction de l’activité.

**Courriel : [sandyj@pathwaysind.com](mailto:sandyj@pathwaysind.com)**

**Site Web : [www.pathwaysind.com](http://www.pathwaysind.com)**

## **Centre Vista – Programme de jour**

**613-234-4747 poste 25**

Club des garçons et filles, 2825, avenue Dumaurier

Le programme de jour ABI est destiné aux personnes autonomes âgées de 21 à 55 ans présentant une lésion cérébrale acquise. Situé au Club des garçons et filles d’Ottawa Ouest, le programme propose des activités deux fois par semaine (lundi et vendredi de 10 h à 14 h). Il aide les participants à acquérir de nouvelles aptitudes pour participer à des activités, à tisser des relations sociales, à sensibiliser davantage la collectivité et à améliorer leur qualité de vie en leur offrant des activités interactives et amusantes dans un environnement convivial et structuré.

**Courriel : [tammy@vistacentre.ca](mailto:tammy@vistacentre.ca)**

**Site Web : [www.vistacentre.ca](http://www.vistacentre.ca)**

## **Ressources éducatives**

### **Ligne ABC, Regroupement d'Ottawa pour l'alphabétisation**

**613-233-3232**

211, avenue Bronson, bureau 107

La ligne ABC est une ligne d'urgence destinée aux personnes qui cherchent de l'aide pour apprendre à lire et à écrire. La ligne offre des services de renseignements et de recommandations au sujet des programmes d'alphabétisation offerts dans la ville d'Ottawa.

**Courriel : [abcline@occl.ca](mailto:abcline@occl.ca)**

**Site Web : [www.occl.ca](http://www.occl.ca)**

### **École secondaire pour adulte – Conseil scolaire du district d'Ottawa-Carleton**

**613-239-2707**

300, rue Rochester

L'école offre des cours de niveau secondaire (11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> année) aux adultes pendant la journée. L'environnement est conçu pour répondre à des besoins spéciaux. Les cours se donnent à plein temps dans une salle de classe. Il y a aussi un programme coopératif d'études pour les étudiants qui veulent combiner travail et études. Les étudiants doivent être inscrits à plein temps (minimum de 3 cours sur 4).

**Site Web : [www.adulths.ocdsb.ca](http://www.adulths.ocdsb.ca)**

### **Collège Algonquin – The Centre for Students with Disabilities**

**613-727-4723, poste 7683**

1385, avenue Woodroffe, bureau C 142

Le Centre for Students with Disabilities propose des services d'aide à l'enseignement aux étudiants du Collège Algonquin qui souffrent d'une incapacité connue. Un conseiller assure un suivi et un soutien continu à l'enseignement. Le centre propose et met en place des arrangements pour aider les étudiants à suivre leurs cours, par exemple avec des services de prise de note, des aide-mémoire ou une prolongation des périodes d'examen. Le laboratoire de technologie adaptée John Burton évalue les besoins physiques et cognitifs de l'étudiant pour déterminer s'il a besoin d'équipement adapté.

**Courriel : [csd@algonquincollege.com](mailto:csd@algonquincollege.com)**

**Site Web : [www.algonquincollege.com/cal](http://www.algonquincollege.com/cal)**

## **ALSO (Alternative Learning Styles and Outlooks)**

**613-233-8660**

153, rue Chapel

« ALSO » vient en aide aux personnes qui ont besoin d'un peu plus de temps et de soutien pour acquérir les connaissances de base en lecture, en écriture et en mathématique dont nous avons besoin dans la vie de tous les jours, au travail et à l'école. L'organisme aide les étudiants à atteindre leurs objectifs de perfectionnement en établissant des plans de formation spécialisée et des objectifs. « ALSO » travaille avec le Collège Algonquin pour offrir le programme « ACElinks », qui est l'équivalent d'un diplôme d'études secondaires et donne accès au cégep, à l'université et à des programmes d'apprentissage.

**Courriel : [info@also-ottawa.org](mailto:info@also-ottawa.org)**

**Site Web : [www.also-ottawa.org](http://www.also-ottawa.org)**

## **Université Carleton – Centre Paul Menton**

**613-520-6608**

500, University Centre; 1125, chemin Colonel By

Le Centre Menton a la responsabilité de coordonner les services d'hébergement et de soutien offerts aux étudiants de l'Université Carleton qui ont une incapacité. On y offre une variété de services de soutien comme le tutorat individuel, la prise de note, le prêt d'équipement adapté, l'interprétation gestuelle ainsi que le dépistage et la recommandation vers des services d'évaluation des incapacités.

**Courriel : [pmc@carleton.ca](mailto:pmc@carleton.ca)**

**Site Web : [www2.carleton.ca/pmc](http://www2.carleton.ca/pmc)**

## **La Cité collégiale – Service des besoins spéciaux**

**613-742-2493 poste 2090**

801, promenade de l'Aviation, bureau C-1040

La Cité collégiale offre différents services de qualité adaptés aux besoins spéciaux de sa clientèle d'étudiants francophones. Le Service des besoins spéciaux permet aux étudiants de faire évaluer leurs besoins. Les résultats de l'évaluation servent à élaborer un plan visant à diminuer l'impact des limitations fonctionnelles sur l'apprentissage et ainsi augmenter les chances de succès. Les étudiants qui ont de la difficulté à lire et à écrire en français peuvent aussi bénéficier de services de tutorat.

**Courriel : [info@lacitec.on.ca](mailto:info@lacitec.on.ca)**

**Site Web : [www.collegelacite.ca/programme-transition](http://www.collegelacite.ca/programme-transition)**

## **Conseil scolaire des écoles catholiques d'Ottawa-Carleton**

**– Éducation spécialisée**

**613-224-2222**

570, chemin West Hunt Club

Le conseil scolaire des écoles catholiques d'Ottawa-Carleton offre dans plusieurs écoles des classes réservées aux étudiants anglophones de la région d'Ottawa qui ont des incapacités physiques ou développementales. Les services incluent des programmes d'évaluation, des cours d'intégration communautaire ainsi que des cours de niveau élémentaire et secondaire.

**Site Web : [www.ocdsb.ca](http://www.ocdsb.ca)**

## **Université d'Ottawa – Services d'appui au succès scolaire**

**613-562-5976**

Centre universitaire, 85, rue Université, bureau 339

Les Services d'appui au succès scolaire (SASS) proposent une panoplie de services pour répondre aux besoins des étudiants : ateliers, méthodes d'étude, salles d'étude et autres ressources aux Services de soutien à l'apprentissage; réseau de pairs aidants dans le cadre du programme de mentorat étudiant et aide à la rédaction de travaux au Centre d'aide à la rédaction des travaux universitaires. Pour les étudiants qui ont des besoins spéciaux, les SASS sont le lieu idéal pour rencontrer individuellement un conseiller et discuter de leurs plans de formation. Heures d'ouverture : 8 h 30 à 16 h 30

**Courriel : [adapt@uOttawa.ca](mailto:adapt@uOttawa.ca)**

**Site Web : [www.sass.uOttawa.ca/access](http://www.sass.uOttawa.ca/access)**

# **Soutien familial et soutien des pairs**

## **Brain Injury Association of Ottawa Valley (BIAOV)**

**613-233-8303**

211, avenue Bronson, bureau 300

Le « Brain Injury Association » offre plusieurs programmes destinés aux adultes qui présentent une lésion cérébrale, à leur famille et à leurs proches aidants. L'Association offre aussi un groupe de soutien familial, un groupe d'entraide par les pairs et un programme de mentorat par des pairs. Ces groupes permettent aux personnes qui vivent avec les conséquences d'une lésion cérébrale de se lier avec des gens qui partagent des expériences similaires et d'apprendre de leur vécu. Le programme de mentorat par des pairs permet aussi de se porter volontaire pour aider les autres en partageant ses expériences.

**Courriel : [braininjuryottawavalley@bellnet.ca](mailto:braininjuryottawavalley@bellnet.ca)**

**Site Web : [www.biaov.org](http://www.biaov.org)**

## **Centre de réadaptation de L'Hôpital d'Ottawa**

**613-737-7350 poste 7532**

505, chemin Smyth

Le Service social du Centre de réadaptation de L'Hôpital d'Ottawa offre des séances de formation et de soutien aux familles touchées par les lésions cérébrales (aucune recommandation nécessaire). Le Service de psychologie propose également des séances de consultation individuelle (recommandation nécessaire). Si vous n'êtes pas un patient de L'Hôpital d'Ottawa, vous devez obtenir une recommandation du D<sup>r</sup> Marshall à la Clinique externe de traitement des lésions cérébrales acquises.

**Site Web : <http://www.ottawahospital.on.ca/wps/portal/Base/TheHospital/ClinicalServices/DeptPgrmCS/Departments/RehabilitationCentre>**

Consultez les services communautaires spécialisés pour obtenir de l'aide dans les secteurs suivants :

- Emploi
- Aide financière
- Services de toxicomanie

# **Services communautaires généraux**

**(services d'information, transport, etc.)**

**Brain Injury Association of Ottawa Valley**

**613-233-8303**

211, avenue Bronson, bureau 219

La Brain Injury Association of Ottawa Valley propose les services de groupes d'entraide aux personnes qui ont subi une lésion cérébrale et à leur famille. L'association dispose d'un centre de ressources contenant des brochures, des vidéocassettes d'information et des ressources sur les lésions cérébrales. L'association prépare aussi un bulletin d'information trimestriel, ainsi que des activités spéciales et des séances de formation pour les membres.

**Courriel : [braininjuryottawavalley@bellnet.ca](mailto:braininjuryottawavalley@bellnet.ca)**

**Site Web : [www.biaov.org](http://www.biaov.org)**

**\*Ligne santé de Champlain**

\*en ligne seulement

LignesantéChamplain.ca est un site Web créé par le Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) de Champlain. On y trouve des renseignements précis et à jour sur les services de santé et les services communautaires offerts dans la région de Champlain. Une liste de plus de 2 100 entrées présente les organismes et les programmes qui servent la population d'Ottawa, des comtés de Renfrew, Prescott et Russell, Stormont, Dundas et Glengarry ainsi que North Lanark et North Grenville. Les utilisateurs peuvent y faire des recherches sur les services, les activités, l'actualité et les carrières en santé.

**Courriel : [edit@champlain.ccac-ont.ca](mailto:edit@champlain.ccac-ont.ca)**

**Site Web : [www.lignesantéchamplain.ca](http://www.lignesantéchamplain.ca)**

## **Centre d'accès aux soins communautaires d'Ottawa**

**613-745-5525**

1160, chemin Cyrville, bureau 100

Le Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) d'Ottawa est un organisme caritatif bilingue sans but lucratif, financé par le ministère de la Santé et des Soins de longue durée. Le CASC est là pour faire le lien entre les citoyens d'Ottawa et les services de soins de longue durée dont ils ont besoin. Le Centre soutient les citoyens et leurs aidants en donnant des renseignements, de la formation et des recommandations vers les ressources sur les lésions cérébrales.

**Courriel : [info@champlain.ccac-ont.ca](mailto:info@champlain.ccac-ont.ca)**

**Site Web : <http://healthcareathome.ca/champlain/en>**

## **Parrainage civique d'Ottawa**

**613-761-9522**

312, avenue Parkdale

Parrainage civique est l'un des quelques organismes à Ottawa à venir en aide aux personnes ayant des incapacités diverses. Parrainage civique organise des jumelages entre un bénévole et une personne qui se retrouve souvent isolée et vulnérable en raison d'une incapacité. Leurs rencontres peuvent avoir une influence marquante sur toutes les parties en cause. Les bénévoles peuvent sortir ces personnes pour les faire participer à la vie communautaire, ce qui donne également un peu de répit aux aidants naturels.

**Courriel : [info@citizenadvocacy.org](mailto:info@citizenadvocacy.org)**

**Site Web : [www2.citizenadvocacy.org/fr/index.html](http://www2.citizenadvocacy.org/fr/index.html)**

## **Santé publique Ottawa : Services de santé et de soutien**

**613-613-580-9656**

100, croissant Constellation

Santé publique Ottawa (SPO) encourage les résidents à prendre activement part aux décisions qui ont trait à leur santé. Les Services de santé et de soutien permettent aux résidents de mieux connaître les services disponibles dans la collectivité et de savoir comment y accéder. Plus vous connaissez les ressources disponibles et savez comment y accéder, plus vous êtes en mesure de faire des choix éclairés pour votre santé. SPO est votre portail sur les services de santé et de soutien à Ottawa.

**Courriel : [healthsante@ottawa.ca](mailto:healthsante@ottawa.ca)**

**Site Web : [www.ottawa.ca/fr/residents/sante-publique](http://www.ottawa.ca/fr/residents/sante-publique)**

## **Para Transpo**

**613-244-1289**

1500, boulevard St-Laurent

Para Transpo est un service de transport de porte à porte offert aux personnes handicapées incapables d'utiliser les services de transport en commun conventionnels. Le service est financé par la Ville d'Ottawa et administré par OC Transpo. Para Transpo offre des services de transport dans les secteurs urbains et ruraux d'Ottawa, ainsi que dans le secteur de Hull de la Ville de Gatineau. Para Transpo peut offrir des services de transport aux personnes présentant une lésion cérébrale acquise, mais ce service est évalué sur une base individuelle. Le service est disponible du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h.

**Site Web : [http://www.octranspo.com/accessibilite/service\\_para\\_transpo](http://www.octranspo.com/accessibilite/service_para_transpo)**

## **Centre de détresse – Ottawa et région**

**613-238-2311**

Le Centre de détresse gère, avec l'aide de bénévoles, une ligne de soutien téléphonique confidentielle accessible à toute heure du jour et de la nuit. Les bénévoles sont formés pour écouter les gens, répondre à leurs préoccupations et leur offrir des renseignements sur les ressources communautaires disponibles. Ils viennent en aide aux personnes qui sont déprimées, isolées, dépassées par les événements ou si désespérées qu'elles envisagent le suicide.

**Site Web : [www.dcottawa.on.ca](http://www.dcottawa.on.ca)**

# Hôpitaux et centres de soins communautaires

Pour trouver un centre d'accès aux soins communautaires (CASC) près de chez vous, dans le district Champlain, composez le numéro local suivant : 613-310-2222.

<b>Alexandria</b>	Hôpital Glengarry Memorial
<b>Almonte</b>	Hôpital général d'Almonte
<b>Arnprior</b>	Hôpital Memorial d'Arnprior et du district
<b>Barry's Bay</b>	Hôpital St. Francis Memorial
<b>Carleton Place</b>	Hôpital Memorial de Carleton Place et du district
<b>Cornwall</b>	Hôpital Hôtel-Dieu de Cornwall Hôpital communautaire de Cornwall
<b>Deep River</b>	Hôpital de Deep River et du district
<b>Hawkesbury</b>	Hôpital général de Hawkesbury et du district
<b>Kemptville</b>	Hôpital du district de Kemptville
<b>Ottawa</b>	Soins continus Bruyère Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) Hôpital Monfort Hôpital Queensway Carleton L'Hôpital d'Ottawa L'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa 613-761-4779
<b>Pembroke</b>	Hôpital régional de Pembroke 613-732-2811
<b>Renfrew</b>	Hôpital Victoria de Renfrew 613-432-4851

**Pour trouver un hôpital ou un CASC à l'extérieur du district de Champlain, composez le 1 866 532 3161 pour joindre la ligne InfoSanté du ministère de l'Ontario.**

Les heures d'ouverture sont de 8 h 30 à 17 h; vous pouvez aussi obtenir l'information en ligne.

**Site Web : [www.health.gov.on.ca](http://www.health.gov.on.ca)**

# **Services communautaires spécialisés : Services de toxicomanie**

## **Alcooliques anonymes (AA) à Ottawa**

**613-237-6000**

Si vous pensez avoir un problème d'alcool ou si un de vos proches pense que vous avez un problème d'alcool, vous pouvez vous rendre à l'une des rencontres qui ont lieu dans différents endroits de la région d'Ottawa. Vous trouverez sur le site Web local la description des douze étapes et des douze traditions des AA, ainsi qu'une liste des rencontres et des lieux de rencontre dans votre région. Vous pouvez également demander de l'aide en envoyant un courriel.

**Courriel : [ottawaaa-help09@primus.ca](mailto:ottawaaa-help09@primus.ca)**

**Site Web : [www.ottawaaa.org](http://www.ottawaaa.org)**

## **Rideauwood Addiction and Family Services**

**613-742-4881**

312, avenue Parkdale, Ottawa

Si vous appelez au sujet d'une admission à un programme de Rideauwood ou pour obtenir des renseignements sur nos programmes pour une autre personne, vous devez passer par notre système de triage des appels. Veuillez appeler entre 9 h et 17 h du lundi au vendredi et laisser un message pour les services d'admission. La réceptionniste pourra vous dire à quel moment vous aurez un retour d'appel.

**Courriel : [rideauwood@rideauwood.org](mailto:rideauwood@rideauwood.org)**

**Site Web : [www.rideauwood.org](http://www.rideauwood.org)**

## **Service de dépendance et santé mentale, Côte-de-Sable**

**613-789-8941**

221, rue Nelson, Ottawa

Le Centre de santé communautaire Côte-de-Sable offre des services de soutien aux personnes, aux couples, aux familles, aux enfants et aux adolescents qui ont besoin d'aide en raison de problèmes de dépendance (incluant des problèmes de jeu pathologique), de santé mentale ou de troubles concomitants. Ces services confidentiels sont offerts à tous les résidants de la ville d'Ottawa.

**Courriel : [info@sandyhillchc.on.ca](mailto:info@sandyhillchc.on.ca)**

**Site Web : <https://www.shchc.ca/fr>**

## **Service de consultation Serenity Renewal (individuel et familial)**

**613-523-5143**

2810, chemin Baycrest, Ottawa

L'organisme Serenity Renewal for Families offre son aide aux personnes, aux couples, aux jeunes et aux familles de la région d'Ottawa qui désirent vivre une vie plus saine et être plus heureux. Le programme a pour objet d'informer les gens au sujet des toxicomanies et, plus important encore, des effets des toxicomanies sur les familles. En assistant aux séances de groupe, les participants apprennent à affronter les défis de la vie en développant de nouvelles aptitudes pour la vie quotidienne et des « outils » personnels pour affronter les problèmes lorsqu'ils se présentent.

**Courriel : [info@serenityrenewal.com](mailto:info@serenityrenewal.com)**

**Site Web : [www.serenityrenewal.ca](http://www.serenityrenewal.ca)**

## **Service de toxicomanie de Tri-County, Smith Falls**

**1-800-361-6948**

88, rue Cornelia Ouest, Bloc A3, Smith Falls

Le Service de toxicomanie de Tri-County est un organisme communautaire qui offre des services de consultation sur la toxicomanie et de promotion de la santé situé dans le sud-est de l'Ontario. Les services sont offerts aux citoyens des comtés de Lanark et de Leeds qui vivent des problèmes familiaux ou personnels en lien avec l'alcool, la drogue, le jeu et la toxicomanie jumelés à des problèmes de santé.

**Courriel : [north@tricas.on.ca](mailto:north@tricas.on.ca)**

## **Services d'emploi et d'aide financière**

Chaque personne vit une situation différente. Les renseignements présentés ici ne servent qu'à vous orienter. Le but n'est pas de fournir une description complète des programmes gouvernementaux ni de vous dire si vous y êtes admissible. Pour en savoir plus, appelez l'organisme concerné ou rendez-vous sur son site Web.

### **Régime de pension du Canada – Prestation de retraite et d'invalidité**

**1-800-277-9914**

La pension de retraite du Régime de pensions du Canada (RPC) assure un revenu mensuel imposable aux cotisants retraités.

La prestation d'invalidité du Régime de pensions du Canada (RPC) est versée une fois par mois. Le principal objectif est de remplacer une partie des revenus d'emploi d'une personne qui a récemment contribué au RPC. Elle est offerte aux personnes qui ont contribué au régime lorsqu'elles travaillaient et qui sont devenues incapables d'occuper un emploi de quelque nature que ce soit de façon régulière en raison d'une invalidité.

**Site Web : [www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)**

### **Northern Lights Canada, Ottawa**

Centre commercial Gloucester, 1980, chemin Ogilvie, bureau 163 (EST)

Centre commercial Lincoln Fields, 2525, avenue Carling, bureau 27A (OUEST)

Northern Lights travaille avec Emploi Ottawa, un réseau ontarien de services d'emplois pour les citoyens d'Ottawa. Le personnel de Northern Lights collabore avec vous pour définir un plan de retour au travail adapté à vos besoins d'emploi et vous diriger vers les programmes qui pourront vous aider à atteindre vos objectifs d'emploi. Les deux bureaux sont ouverts du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30. Si vous désirez rencontrer un spécialiste de l'emploi, nous vous recommandons de prendre rendez-vous en appelant au bureau le plus près de chez vous.

## **Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées (POSPH)**

Le Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées prête main-forte aux personnes atteintes d'une incapacité qui ont besoin d'une aide financière ou d'aide pour trouver un emploi. Vous n'êtes pas obligé de travailler, mais si vous le désirez, le personnel peut vous aider à trouver un emploi et à le conserver. Si vous êtes admissible, vous pouvez également recevoir des prestations de santé ou autre pour vous et votre famille.

**Site Web : [www.mcass.gov.on.ca/fr/mcass/programs/social/](http://www.mcass.gov.on.ca/fr/mcass/programs/social/)**

## **Programme Ontario au travail 613-560-6000**

Le programme Ontario au travail vient en aide aux personnes qui ont un urgent besoin d'argent pour payer leur nourriture et leur loyer. Pour être admissible, la personne doit être prête à participer à des activités pour se trouver un emploi. Si vous êtes admissible, vous pourriez recevoir des prestations de santé ou autre pour vous et votre famille.

**Site Web : [www.mcass.gov.on.ca/fr/mcass/programs/social](http://www.mcass.gov.on.ca/fr/mcass/programs/social/)**

L'Hôpital d'Ottawa offre quatre services axés sur les besoins des patients au moment de la consultation.

**Service des lésions cérébrales acquises post-aiguës  
pour patients hospitalisés  
613-737-8899, poste 75685**

505, chemin Smyth, Campus Général

Le Service des lésions cérébrales acquises post-aiguës pour patients hospitalisés offre un programme d'hospitalisation structuré. Son objectif est d'améliorer la mémoire, l'attention, la perception, l'apprentissage, la planification, le jugement et les fonctions physiques. On y aide les patients à contourner les problèmes de perception, de mémoire, de raisonnement, de résolution de problèmes et de fonctionnement physique. Les patients mettent en pratique leurs aptitudes et apprennent des stratégies pour améliorer leurs aptitudes fonctionnelles et apprendre à vivre avec les conséquences de la lésion cérébrale. L'objectif général est de fournir aux patients l'aide nécessaire pour qu'ils puissent réintégrer leur collectivité et recouvrer le plus possible leur autonomie.

**Service de réadaptation comportementale  
613-737-8899, poste 75685**

505, chemin Smyth, Campus Général

Le Service de réadaptation comportementale aide les patients à composer avec les difficultés causées par la lésion cérébrale. On y traite des adultes ayant une lésion cérébrale acquise qui montrent des changements de comportement modérés ou sévères. L'approche thérapeutique se concentre sur les comportements et la réflexion, leurs interactions, ainsi que leurs conséquences sur la vie de tous les jours. Des services sont offerts à la fois aux patients hospitalisés et aux patients de l'extérieur.

**Centre Robin Easey****613-726-1558, poste 31**

125, chemin Scrivens, Ottawa (Ontario)

Le Centre Robin Easey est un centre communautaire d'hébergement transitoire situé à Ottawa-Ouest. Son personnel propose aux adultes présentant une lésion cérébrale des activités d'apprentissage de l'autonomie, de réadaptation et de formation. Le centre offre également de la formation à d'autres professionnels de la santé pour qu'ils puissent donner aux victimes de lésion cérébrale un soutien spécialisé dans la collectivité. Le centre compte un programme d'hébergement, un programme de jour et un programme d'approche communautaire.

**Clinique externe de traitement des lésions cérébrales acquises****613-737-8899, poste 75406**

505, chemin Smyth, Campus Général

La Clinique externe de traitement des lésions cérébrales acquises propose des services de suivi externe. On y accueille les patients pour assurer le suivi après la réadaptation à l'hôpital. Les patients et les personnes concernées peuvent discuter des difficultés appréhendées à l'idée de retourner dans la collectivité. Les nouveaux patients doivent avoir une recommandation de leur médecin de famille ou d'un autre spécialiste pour rencontrer le physiatre, le Dr Shawn Marshall.

## Liste de sites Web

**Ligne ABC, Regroupement d'Ottawa pour l'alphabétisation**

[www.occl.ca](http://www.occl.ca)

**École secondaire pour adultes – Conseil scolaire du district d'Ottawa-Carleton**

[www.ocdsb.ca](http://www.ocdsb.ca)

**Alcooliques anonymes (AA) à Ottawa**

[www.ottawaaa.org](http://www.ottawaaa.org)

**Collège Algonquin – The Centre for Students with Disabilities**

[www.algonquincollege.com/cal](http://www.algonquincollege.com/cal)

**ALSO (Alternative Learning Styles and Outlooks)**

[www.also-ottawa.org](http://www.also-ottawa.org)

**Brain Injury Association of Ottawa Valley**

[www.biaov.org](http://www.biaov.org)

**Université Carleton – Centre Paul Menton**

[www2.carleton.ca/pmc](http://www2.carleton.ca/pmc)

**Régime de pension du Canada**

[www.servicecanada.gc.ca](http://www.servicecanada.gc.ca)

**Ligne santé de Champlain**

[www.champlainhealthline.ca](http://www.champlainhealthline.ca)

**Parrainage civique d'Ottawa**

[www.citizenadvocacy.org](http://www.citizenadvocacy.org)

**Ville d'Ottawa – Programme de jour pour les personnes  
ayant des lésions cérébrales acquises**

[www.ottawa.ca](http://www.ottawa.ca)

**Centre d'accès aux soins communautaires (CASC)**

<http://healthcareathome.ca/champlain/en>

**Centre de détresse – Ottawa et région**

[www.dcottawa.on.ca](http://www.dcottawa.on.ca)

**La Cité collégiale – Service des besoins spéciaux**

[www.collegelacite.ca/programme-transition](http://www.collegelacite.ca/programme-transition)

**Résidence Moose Creek Villa – Soins de longue durée**

[www.moosecreekvilla.com](http://www.moosecreekvilla.com)

**Centre d'évaluation et de ressources Northern Lights**

[www.eoon.ca/northern-lights.php](http://www.eoon.ca/northern-lights.php)

**Conseil scolaire des écoles catholiques d'Ottawa Carleton**

[www.ocdsb.ca](http://www.ocdsb.ca)

**Université d'Ottawa – Services d'appui au succès scolaire (SASS)**

[www.sass.uOttawa.ca/access](http://www.sass.uOttawa.ca/access)

**Centre de réadaptation de L'Hôpital d'Ottawa**

<http://www.ottawahospital.on.ca/fr/services-cliniques/deptpgrmcs/departements/centre-de-readaptation/>

**Santé publique Ottawa : Services de santé et de soutien**

[www.ottawa.ca/fr/residents/sante-publique](http://www.ottawa.ca/fr/residents/sante-publique)

**Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées (POSPH)**

[www.mcass.gov.on.ca/en/mcass/programs/social](http://www.mcass.gov.on.ca/en/mcass/programs/social)

**Programme Ontario au travail**

[www.mcass.gov.on.ca/en/mcass/programs/social](http://www.mcass.gov.on.ca/en/mcass/programs/social)

**Para Transpo**

[http://www.octranspo.com/accessibilite/service\\_para\\_transpo](http://www.octranspo.com/accessibilite/service_para_transpo)

**Pathways to Independence**

[www.pathwaysind.com](http://www.pathwaysind.com)

**Rideauwood Addiction and Family Services**

[www.rideauwood.org](http://www.rideauwood.org)

**Services de dépendance et de santé mentale Côte-de-Sable**

<https://www.shchc.ca/fr>

**Service de consultation Serenity Renewal**

[www.serenityrenewal.ca](http://www.serenityrenewal.ca)

**Centre Vista**

[www.vistacentre.ca](http://www.vistacentre.ca)

**Ontario Brain Injury Association**

[www.obia.ca](http://www.obia.ca)

NOM DU  
PATIENT :

DATE:

## HORAIRE DE MÉDICAMENTS

NOM DU MÉDICAMENT	INSTRUCTIONS	RAISON DE L'UTILISATION	D É J E U N E R	D Í N E R	S O U P E R	C O U C H E R	Effets secondaires les plus courants	COMMENTAIRES

Les médicaments suivants ont été éliminés :

Centre de réadaptation

L'Hôpital d'Ottawa

Pharmacien :

Téléphone : 613-737-7350, poste 75312

Vérifiez toujours la posologie et les instructions sur le contenant. En cas de divergence, veuillez communiquer avec votre pharmacien pour clarifier les choses.

NOM DU  
PATIENT :

DATE:

## HORAIRE DE MÉDICAMENTS

NOM DU MÉDICAMENT	INSTRUCTIONS	RAISON DE L'UTILISATION	D É J E U N E R	D Ì N E R	S O U P E R	C O U C H E R	Effets secondaires les plus courants	COMMENTAIRES

Les médicaments suivants ont été éliminés :

Centre de réadaptation  
L'Hôpital d'Ottawa  
Pharmacien :  
Téléphone : 613-737-7350, poste 75312

Vérifiez toujours la posologie et les instructions sur le contenant. En cas de divergence, veuillez communiquer avec votre pharmacien pour clarifier les choses.

# Outils

# Notes personnelles



