

Pourquoi le soutien familial est-il si important?

Les personnes atteintes du syndrome post-commotionnel (SPC) se rétablissent généralement mieux lorsqu'elles sont soutenues par leur famille et leurs proches.

Le soutien des proches peut faire une réelle différence dans leur parcours.

Comment aider un proche atteint de SPC?

Croyez-le — vivre avec une blessure invisible est difficile, et le doute peut être blessant. Votre soutien compte. Que vous aidiez un enfant, un conjoint, un membre de la famille ou un ami, valider son vécu est un bon point de départ.

Autres façons d'aider votre proche :

- L'aider à exprimer ses défis émotionnels et reconnaître la difficulté du rétablissement.
- Défendre ses intérêts à l'école, dans le sport et auprès des professionnels de la santé.
- Se préparer aux impacts sur toute la famille.
- Bâtir un réseau de soutien et ne pas tout porter seul.



Soutenir un proche atteint de SPC

Outils et ressources pour l'aider

Se préparer aux revers

Le rétablissement après une commotion n'est pas linéaire, et aucune commotion ne se ressemble. Sans échéancier précis, il peut être difficile de voir les progrès, surtout lorsque l'amélioration semble apparaître un jour puis disparaître le lendemain.

Les bonnes journées et les rechutes font partie du processus; essayez d'être patient et bienveillant envers votre proche — et envers vous-même.

À garder en tête :

- Maintenir une routine, en l'ajustant au besoin.
- Soutenir les émotions et changements de personnalité
- Suivre les symptômes et explorer d'autres traitements

Soutenir en situation de crise

La dépression et l'anxiété sont fréquentes après une commotion. Même si plus de 99 % des personnes ne vivront pas un événement lié au suicide, le risque double après une commotion.

Si votre proche éprouve de grandes difficultés, composez le **988** pour joindre la **Ligne d'aide en cas de crise suicidaire**, un service gratuit, confidentiel et offert partout au Canada.

Pour mieux soutenir votre proche en crise, veuillez [regarder ce webinaire de la CLF avec les experts Dr Ciara Dockery et Dr David Reiss.](#)



Vos droits comme proche aidant

Comprendre les lésions cérébrales:

Comprendre les lésions cérébrales et leurs symptômes aide à mieux soutenir votre proche, à faire preuve d'empathie et à réduire leur impact sur votre relation.

Ressources familiales: Informez-vous auprès des professionnels de la santé sur les ressources offertes à votre famille. Cela peut inclure du counseling, du répit ou d'autres formes de soutien.

Les connaître et les utiliser peut aider votre proche, et vous aider aussi.

Ressources financières: Les lésions cérébrales entraînent souvent des défis financiers, des frais médicaux aux adaptations à domicile.

Un gestionnaire de cas peut vous aider à trouver des ressources pour alléger ce fardeau.

Comme proche aidant, défendre les intérêts de votre proche et les vôtres est essentiel. Ces stratégies vous aident à mieux le soutenir tout en protégeant votre bien-être.

Communiquer avec votre proche

Après une commotion, plusieurs personnes ont des difficultés de communication. Il est important d'en tenir compte durant le rétablissement.

Brainline et le **MIT** offrent des stratégies utiles pour une communication claire et efficace.

Défendre votre proche

- Assurer un dépistage approprié
- Demander des références vers des spécialistes
- Discuter des recommandations avec les professionnels de la santé
- Obtenir les dossiers médicaux
- Communiquer avec respect
- Poser des questions et noter les réponses
- Faire appel à un gestionnaire de cas
- Collaborer avec les thérapeutes du sport
- Rester organisé

Plus d'information dans notre [Guide post-commotion](#).

Prendre soin de soi

Le rôle de proche aidant peut être exigeant, physiquement et émotionnellement. Prenez du temps pour vous lorsque possible.

Si vous avez besoin de soutien, nous pouvons vous mettre en contact avec un bénévole en soutien par les pairs — une personne qui est déjà passée par là. Pour parler à un bénévole, veuillez [Réserver un appel de Soutien par les pairs](#).

