

Soutien aux proches pour une ETC suspectée

Outils et ressources pour vous et votre proche

ETC suspectée et soutien des proches

S'occuper d'une personne présentant une ETC suspectée peut être difficile, éprouvant et parfois accablant. Les proches aidants jouent un rôle essentiel en répondant aux besoins quotidiens, en aidant à gérer les symptômes et en accompagnant les changements de comportement et de santé.



Regardez cette **video** détaillée mettant en lumière des proches aidants qui partagent leur expérience et les réalités du soutien au quotidien.

L'importance de prendre soin de soi

En tant que proche aidant d'une personne atteinte d'une ETC suspectée, vous avez probablement mis les besoins de votre proche en priorité depuis longtemps. C'est compréhensible et fréquent, mais il est important de se rappeler que vous pouvez mieux aider quelqu'un d'autre si vous prenez d'abord soin de vous.

Prendre du temps pour vous et répondre à vos propres besoins est essentiel pour rester présent et soutenir votre proche efficacement.

Vous pouvez retrouver de l'énergie physique, émotionnelle, mentale et même spirituelle grâce à des activités comme :

- Faire de l'exercice régulièrement, même brièvement
- Pratiquer des techniques de gestion du stress (méditation, pleine conscience, yoga, respiration)
- Prendre du temps pour des activités agréables (lecture, musique, cuisine)
- Bien dormir et adopter une alimentation équilibrée
- Voir ses proches et demander du soutien au besoin



Méditation et pleine conscience pour les proches aidants

Psychologue agréée et membre de la communauté CLF Legacy Family, Dre Shannon Albarelli a perdu son mari, Mike Albarelli, en 2018. Mike était un joueur de football au secondaire, capitaine de l'équipe de crosse à l'Université Brown, et un dirigeant accompli avant son décès à l'âge de 38 ans. Il a ensuite été diagnostiqué avec une ETC.

Mike a vécu des symptômes que Dre Albarelli soupçonnait liés à l'ETC. Elle s'est tournée vers la méditation pour l'aider à traverser la détérioration progressive de sa santé. Aujourd'hui, elle partage cette pratique avec d'autres personnes qui vivent des situations similaires.

Regardez cette [video](#) où Dre Albarelli guide une séance de méditation destinée aux personnes vivant avec les effets à long terme des traumatismes crâniens et à leurs proches.

Dre Albarelli a également participé à notre [webinar](#) destiné aux proches aidants, où elle partage des conseils et des stratégies d'adaptation.

Écoutez-la parler de son expérience avec l'ETC et expliquer pourquoi les proches aidants doivent prioriser leur propre bien-être.

Garder espoir

En tant que proche aidant d'une personne atteinte d'une ETC suspectée, il est important de préserver l'espoir. De nombreux symptômes de l'ETC peuvent être pris en charge, et des ressources existent pour aider les personnes touchées à obtenir du soutien et à maintenir une bonne qualité de vie.



Regardez cette [video](#) dans laquelle le Dr Robert Stern, ancien directeur de la recherche clinique au Boston University CTE Center, explique pourquoi l'ETC n'est pas une condamnation. Il y explique que les symptômes peuvent être traités, et souligne l'importance du rôle des proches dans le maintien de l'espoir et du soutien.



Soutenir en situation de crise

L'ETC peut entraîner des symptômes cognitifs et comportementaux, comme un jugement altéré, des difficultés liées aux fonctions exécutives ou au contrôle des impulsions, ainsi que de la paranoïa ou de l'agressivité, pouvant mener à des situations de crise.

Si votre proche éprouve ces symptômes et a besoin de soutien émotionnel, appelez la ligne d'intervention en cas de crise suicide en composant le 988.

Vous serez mis en relation avec un intervenant formé. Ce service est gratuit, confidentiel et accessible partout au Canada.

Regardez cette [video](#) pour apprendre comment soutenir au mieux un proche vivant une crise émotionnelle. Découvrez ce webinaire CLF avec des experts en santé mentale, Dre Ciara Dockery et Dr David Reiss.

Demander de l'aide

N'oubliez pas de prendre soin de votre propre santé. Si vous vous sentez anxieux, déprimé ou épuisé, envisagez de consulter un professionnel pour obtenir du soutien.

S'occuper d'une personne atteinte d'une ETC suspectée ou d'un TCC peut être une expérience isolante, surtout lorsque l'entourage comprend mal ce que vous vivez.

Si vous souhaitez parler à quelqu'un, vous pouvez [prendre rendez-vous avec un bénévole en soutien par les pairs.](#)

Autres ressources de confiance pour les proches aidants

Si vous recherchez du soutien supplémentaire comme proche aidant, ces ressources pourraient vous être utiles.



[Ligne d'aide de la FHCC](#)

[Ligne 988 – Prévention du suicide](#)

[Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances](#)

