

Vivre avec les syndrome post-commotionnel (SPC)

S'adapter à la vie avec le syndrome post-commotionnel (SPC) aussi appelé symptômes post-commotionnels persistants (SPPC), peut être difficile. Les symptômes peuvent nuire à tout ce qui demande un effort mental : l'école, le travail, la vie sociale, le sport et les loisirs, pendant que le cerveau guérit lentement.

C'est difficile, mais il existe des moyens d'y faire face et de rendre le quotidien plus gérable. Chaque rétablissement est différent : ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas convenir à une autre. Soyez patient(e) avec vous-même, continuez d'essayer différentes approches et sachez que du soutien est disponible.

Voici quelques conseils de CLFC pour vous aider !

2

Soyez patient : la guérison du SPC n'est pas linéaire

Le SPC ne s'améliorera peut-être pas demain, mais il s'améliore. Les délais de guérison du SPC se comptent généralement en semaines et en mois, et non en jours.

- Vous aurez de bons et de mauvais jours, vous ferez une grande amélioration, puis un plateau, et peut-être même un pas en arrière.
- Les hauts et les bas sont normaux et, à terme, les mauvais jours deviendront l'exception et non la règle. Essayez de prendre les choses un jour à la fois (même si c'est difficile !)

4

Soyez honnête : ouvrez-vous à vos proches

Pendant votre rétablissement, il est essentiel d'avoir un système de soutien à vos côtés. Si vous pouvez parler franchement de vos symptômes post-commotionnels persistants et de ce que vous traversez à vos amis proches et à votre famille, ils seront mieux préparés à vous soutenir.

1

Faites-vous confiance: le SPC est réel

Tout le monde ne connaît pas le syndrome post-commotionnel ; même certains médecins ignorent que les commotions peuvent avoir des séquelles durables.

Rassurez-vous : il s'agit d'un véritable syndrome, et la science confirme ce que vous vivez. Environ 20 % des patients développent un syndrome post-commotionnel.

Le rétablissement peut être plus difficile lorsque les symptômes ne sont pas reconnus, mais croyez en vous : la science est de votre côté.

3

Faire face au SPC en période de stress

Ralentissements économiques, événements bouleversants, expériences traumatisantes, catastrophes naturelles, difficultés financières ou juridiques: plusieurs événements peuvent survenir à tout moment et augmenter le niveau de stress pour vous et vos proches.

- Faire face au syndrome post-commotionnel pendant ces périodes présente des défis supplémentaires que d'autres peuvent ne pas comprendre ou apprécier.
- Votre expérience peut vous faire sentir isolé(e) ou seul(e), avec de l'anxiété, de la dépression ou plus de stress. Nous sommes là pour vous, avec des ressources et du soutien pour vous aider à vous rétablir.



Résumé

Vivre avec SPC peut être difficile, mais il existe des stratégies simples qui peuvent vous aider à vous sentir mieux et à soutenir votre rétablissement.

5

Explorez de nouveaux centres d'intérêt

Lorsque vous faites face au syndrome post-commotionnel, il est facile de se concentrer sur toutes les choses que vous ne pouvez pas faire. Vos centres d'intérêt et vos activités peuvent devenir trop difficiles et provoquer des symptômes.

Cela peut être difficile, mais il y a de l'espoir. Un bon moyen de faire face à la situation est de porter son attention sur ce que l'on peut faire et d'explorer de nouveaux centres d'intérêt à faible stimulation que l'on n'aurait pas essayés autrement.

6

Soyez prêts : gardez l'essentiel à portée de main

Les stimulations visuelles et sonores de l'environnement augmentent souvent les symptômes du SPC. L'utilisation d'outils tels que des

- bouchons d'oreille,
- des chapeaux,
- des lunettes de soleil ou des filtres d'écran

peut vous aider à passer la journée sans que vos symptômes n'atteignent un niveau trop élevé.

N'ayez pas peur d'avoir l'air bizarre ou de vous faire remarquer si vous avez besoin d'aménagements spéciaux pour réduire la stimulation. Si vous êtes trop stimulé, prévoyez un plan : trouvez un espace calme pour faire une pause ou un moyen de partir facilement si nécessaire.

7

Calmez votre esprit : essayez la méditation

La pleine conscience et la méditation peuvent favoriser la santé et le bien-être du cerveau en :

- Calmant le système nerveux
- Améliorant le sommeil
- Soutenant le bien-être émotionnel

8

Reposez-vous, soyez patient et gardez espoir

Le repos après une commotion cérébrale et pendant votre convalescence suite à un syndrome post-commotionnel (PCS) est essentiel, car il favorise la guérison du cerveau. Il peut être difficile de savoir quand il faut se dépasser et quand il faut lever le pied. Garder un état d'esprit positif et optimiste fait toute la différence tout au long de votre convalescence

9

Demandez de l'aide si vous en avez besoin

Un soutien gratuit et confidentiel est à votre disposition dès que vous en avez besoin.

- Contactez la ligne d'aide en cas de crise de suicide au **988** pour parler à un conseiller qualifié.
- Contactez 1-866-277-3553 – [Service de prévention du suicide réservé au Québec](#),
- CLF HelpLine – CLFHelpLine.ca

