



Quelques conseils pour aider la personne cérébro-lésée à traverser le mieux possible la difficile période du coronavirus

Pascale Bruguière, Hélène Oppenheim-Gluckman, Pascale de Potter en collaboration avec les psychologues et psychanalystes de la plateforme téléphonique de soutien psychologique du CRFTC, rédigé le 14 Avril 2020.

Chacun peut adapter ces conseils en fonction de sa situation et de ce qui lui semble possible.

Ces conseils peuvent être utilisés par les proches de la personne cérébro-lésée.

La situation actuelle et inhabituelle que nous traversons et le confinement bousculent vos habitudes et votre rythme de vie et créent des contraintes.

Des capacités à faire face à cette situation peuvent se révéler et vous surprendre positivement.

Mais cette situation peut augmenter les peurs ou les angoisses que vous aviez avant votre accident ou votre maladie. Elle peut augmenter le sentiment d'insécurité et la difficulté à trouver vos repères et vos points d'appui. Elle peut vous rappeler ce que vous avez éprouvé pendant votre coma et votre hospitalisation. Elle peut aggraver ce que vous éprouvez actuellement à cause de vos problèmes cognitifs, sensoriels et/ou moteurs.

Il est important **de différencier les situations** que vous avez vécues antérieurement ou que vous continuez à vivre et les effets de la situation actuelle partagée par le pays entier.

Les professionnels qui parfois vous accompagnent peuvent être actuellement moins présents ou absents et vos proches plus présents. Vous pouvez vous sentir plus seul ou, à l'inverse, trop entouré par vos proches. N'hésitez pas à en parler avec vos proches, vos amis ou avec des professionnels.

N'hésitez pas non plus à dire ce qui ne vous semble pas clair autant que nécessaire.

Il peut être important de tenir un journal de bord. **Noter vos ressentis, vos idées, vos questions peut vous aider à décrire ce que vous vivez, à vous repérer dans cette période qui risque d'être longue et à en garder la mémoire.** Vos proches peuvent vous aider à faire ce journal de bord.

Quand vous entendez ou regardez des informations, essayez de confronter ce que vous en avez retenu et ce que vous en pensez avec vos proches ou vos amis.

Vous pouvez vous sentir plus irritable, plus en colère, ou, au contraire dans un repli sur vous-même ou avoir le sentiment de ne plus avoir envie de rien ; vous pouvez aussi avoir plus de difficultés de sommeil, perdre votre appétit ou au contraire manger plus, à n'importe quelle heure et n'importe où. **N'hésitez pas à prévenir votre entourage ou des professionnels si vous commencez à sentir un excès**



d'émotion, d'angoisse, de colère ou de repli pour vous faire aider et éviter une aggravation de vos difficultés.

Le confinement **risque de créer ou de d'accentuer la perte des repères dans le temps**, ce qui peut être angoissant. Essayez de continuer à différencier les jours de la semaine et les week-ends, et si vous avez des enfants, les périodes de vacances et les périodes scolaires.

Essayez de garder les rythmes de vie habituels : vos habitudes vestimentaires en différenciant les habits pour le jour et la nuit, vos habitudes alimentaires, le rythme des repas, le fait de manger dans votre lieu habituel (cuisine ou salle à manger).

Essayez aussi de garder les activités dont vous avez l'habitude. Si vos habitudes de vie sont difficiles à conserver, essayez d'établir, si nécessaire avec l'aide de vos proches et/ou des professionnels, de nouvelles activités.

Un emploi du temps et un tableau de ces activités, ainsi qu'un calendrier et une pendule ou une montre, affichées bien en évidence, peuvent être utiles.

Sortir de chez soi chaque jour permet de structurer sa journée et sa semaine, d'être plus à l'aise dans son corps et de limiter la perte de ses repères. Les personnes handicapées bénéficient de moins de restrictions pour les sorties. Avec l'aide de vos proches, si nécessaire, vous pouvez vous procurer une [attestation de sortie spécifique](#). Pensez à vous munir d'un document justifiant votre situation de handicap (document MDPH, certificat médical, carte mobilité inclusion).

Dans cette période où on utilise pour tout **l'ordinateur et internet, cela peut être difficile et angoissant pour vous**. Vous pouvez demander de l'aide à vos proches, vos amis ou vos voisins pour des tâches administratives. Ils peuvent aussi vous aider à ne pas être trop absorbé par les écrans et les réseaux sociaux. Ils peuvent vous aider à faire la différence entre le virtuel et la réalité et à trier les informations.

Gardez à l'esprit que cette période de confinement que nous traversons est nécessaire pour limiter l'épidémie liée au coronavirus et nous protéger.

N'hésitez pas à parler de vos peurs, de vos questions avec vos proches, le « psy » avec lequel vous êtes en contact ou avec un des-intervenants de la plateforme d'écoute et de soutien psychologiques du Centre Ressources Francilien pour le Traumatisme Crânien.