



# IMPACT

*Infolettre de Lésions cérébrales Canada*



## Dans ce numéro

**NOUVEAU** : Cahiers de journalisation pour les personnes atteintes de lésions cérébrales et les soignants

Depuis le site web des ressources : Comment passer des Fêtes en toute sécurité et éviter la COVID

Notions de base sur les lésions cérébrales pour les professionnels de la santé – English et Français

Véronique Théberge & Célébrer Noël après une lésion cérébrale

## Joyeuses Fêtes! de la part de Lésion cérébrale Canada

L'année 2022 est passée en un éclair. Et quand nous regardons notre année, nous comprenons pourquoi ! Nous avons refait notre site web pour le rendre encore plus convivial, nous avons lancé notre premier cours en ligne, nous avons tenu notre conférence annuelle de manière virtuelle pour la deuxième année, nous avons participé à plusieurs événements pour parler de la prévalence des lésions cérébrales au Canada et nous nous sommes engagés dans des initiatives de défense des droits comme le Mois de sensibilisation aux lésions cérébrales et le projet de loi C-277 visant à établir une stratégie nationale sur les lésions cérébrales (le projet a déjà fait l'objet d'une première lecture au Parlement).

Nous ne saurions vous remercier pour le soutien que vous avez apporté cette année à notre petite mais puissante organisation. Nous attendons avec impatience nos programmes à venir en 2023, tels que BRain Injury & TEens (BRITE), d'autres cours en ligne, et de nouvelles initiatives de plaidoyer.

Joyeuses fêtes !

---

## Avertissement

Le contenu de cette infolettre, tel le texte, les graphiques, les images, les renseignements obtenus auprès des concédants de licence et/ou des consultants, et d'autres documents contenus dans l'infolettre (appelés collectivement le « contenu ») y sont inclus à titre informatif seulement. Le contenu ne se substitue pas aux conseils, diagnostics ou traitements médicaux, juridiques ou autres. Si vous avez des questions au sujet d'un problème de santé, demandez toujours conseil à votre médecin ou à un autre fournisseur de soins de santé qualifié. Ne faites jamais abstraction des conseils d'un professionnel de la santé ou ne tardez pas à les demander en raison de quelque chose que vous avez lu dans cette infolettre. Si vous pensez avoir une urgence médicale, appelez votre médecin ou composez le 911 immédiatement. Lésions cérébrales Canada ne recommande ni n'appuie des tests, des médecins, des produits, des procédures, des opinions ou d'autres renseignements qui peuvent être mentionnés dans la présente infolettre. C'est à vos propres risques que vous vous fiez aux renseignements qui y sont fournis.

Les opinions exprimées dans Impact, l'infolettre de Lésions cérébrales Canada, sont celles des auteurs respectifs et pas nécessairement celles de Lésions cérébrales Canada. Lésions cérébrales Canada ne sera pas responsable des dommages ou pertes subis de quelque façon que ce soit par suite de l'utilisation, par un lecteur ou toute autre personne, de l'information, de l'opinion ou des produits exprimés, annoncés ou autrement contenus ici. Le cas échéant, des conseils professionnels devraient être demandés.

## Restez en contact

Avez-vous une question, un commentaire ou une idée à partager? Communiquez avec nous à [info@braininjurycanada.ca](mailto:info@braininjurycanada.ca). Vous pouvez également nous suivre et interagir avec nous sur nos plateformes de médias sociaux.



**Facebook**

[@braininjurycan](https://www.facebook.com/braininjurycan)



**Twitter**

[@braininjury\\_CAN](https://twitter.com/braininjury_CAN)



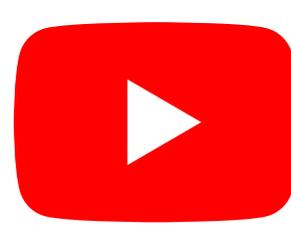
**LinkedIn**

[braininjurycan](https://www.linkedin.com/company/braininjurycan)



**Instagram**

[@braininjurycanada](https://www.instagram.com/braininjurycanada)



**YouTube**

[Brain Injury Canada](https://www.youtube.com/BrainInjuryCanada)

---

# NOUVEAUTÉ Cahiers de journalisation

Veillez noter que les cahiers de journalisation ne sont actuellement disponibles qu'en anglais. La version française sera disponible en 2023.

La tenue d'un journal est un outil bénéfique pour la santé mentale. La journalisation encourage l'autoréflexion et la connexion, ce qui est particulièrement important pour les personnes qui ont connu des changements importants dans leur vie et voudraient utiliser des outils pour faire face à ces changements. Cela inclut les lésions cérébrales.

Nous avons créé des cahiers de journalisation spécialement conçus pour les personnes souffrant de lésions cérébrales et leurs soignants, que vous pouvez consulter, télécharger et utiliser à votre propre rythme.

Développés en collaboration avec un expert en journalisation, ces cahiers sont divisés en deux volumes : une introduction à la journalisation et un livre de suggestions. Vous pouvez les utiliser en ligne, les imprimer ou vous en servir comme guide lorsque vous utilisez un carnet ou un autre type de journal. Avant de commencer, n'oubliez pas de regarder les vidéos d'introduction !

- [Accéder aux cahiers de journalisation pour les personnes atteintes de lésions cérébrales \(en anglais\)](#)
- [Accédez aux cahiers de journalisation pour les aidants \(en anglais\)](#)

---

## Heures d'ouverture de Lésion cérébrale Canada pendant les Fêtes

Horaire de Lésion cérébrale Canada pendant la période des Fêtes :

**Du 24 décembre 2022 au 2 janvier 2023 : FERMÉ**

Nous répondrons aux messages reçus pendant notre fermeture en janvier 2023. Nous vous souhaitons de très belles Fêtes de fin d'année.

---

# Comment passer des Fêtes en toute sécurité et éviter la COVID



Tranquillement, les Fêtes redeviennent les célébrations auxquelles nous étions habitués avant 2020. En même temps, la COVID-19 fait toujours partie de nos vies. L'hiver est également une période propice pour attraper des rhumes ou la grippe.

Si vous êtes préoccupé par la COVID-19 pendant les Fêtes, les conseils suivants peuvent vous aider à réduire vos chances de l'attraper :

- Évitez les grands rassemblements dont les participants ne portent pas de masque.
- Faites-vous tester avant de vous réunir (ou demandez aux autres de le faire). Les tests sont disponibles dans des endroits tels que les bibliothèques publiques et ils sont gratuits.
- Parlez à vos amis de façon virtuelle.
- Échangez des cadeaux par courrier ou en les déposant devant la porte.
- Lavez-vous les mains et utilisez régulièrement un désinfectant pour les mains

Les masques et les vaccins sont d'autres moyens de vous protéger.

Quelle que soit la façon dont vous choisissez de célébrer cette année, n'oubliez pas de respecter les souhaits des autres et demandez-leur de respecter les vôtres en retour.

**Autres conseils pour célébrer les Fêtes de fin d'année**

---

# Notions de base sur les lésions cérébrales pour les professionnels de la santé

## Disponible en anglais et en français

Le cours "Notions de base sur les lésions cérébrales pour les professionnels de la santé" est un cours abordable spécialement conçu pour l'apprentissage autonome des professionnels de la santé et des prestataires de services. Il vise à améliorer leurs connaissances sur les lésions cérébrales, leur permettant ainsi d'offrir des soins améliorés, personnalisés et éclairés.



### Ce que vous apprendrez :

- Les causes et les types de lésions cérébrales
- Les façons dont les lésions affectent le cerveau
- Les effets physiques, cognitifs, comportementaux et émotionnels
- La gestion des comportements difficiles
- Les soins centrés sur la personne
- L'intersectionnalité et les lésions cérébrales
- L'intelligence culturelle dans les soins
- Le soutien aux familles
- Prendre soin de soi et prévenir l'épuisement professionnel et la fatigue de la compassion

Ce cours comprend plusieurs modules afin d'offrir la meilleure expérience d'apprentissage autonome possible. Il inclut :

- Des vidéos d'experts dans le domaine des lésions cérébrales offrant un point de vue fondé sur les preuves et la recherche
- Des vidéos de personnes partageant leur expérience des effets des lésions cérébrales. Ces témoignages constituent une ressource éducative précieuse alimentée par l'expérience vécue
- Des ressources téléchargeables et d'autres outils de formation pour un apprentissage plus approfondi

**S'inscrire au cours "Notions de base sur les lésions cérébrales pour les professionnels de la santé"**

---

# Célébrer Noël après une lésion cérébrale

## par Veronique Theberge

Et voilà que la saison des Fêtes est arrivée. Les fêtes de fin d'année peuvent apporter des pressions et un stress supplémentaires, ainsi que des magasins bondés et des réunions de famille bruyantes. Si vous ou votre proche avez subi une lésion cérébrale, vous connaissez sans doute les difficultés que cela peut entraîner.

L'agitation accrue peut provoquer de l'anxiété, une surcharge sensorielle, une labilité émotionnelle et une fatigue supplémentaire. Vous serez peut-être tenté de vous réfugier dans le confort de votre bulle. Cependant, j'aimerais remettre en question ce choix en vous donnant les moyens de gérer vos symptômes et éviter de vous isoler davantage pendant cette période spéciale de l'année où vous pourriez passer du temps de qualité avec votre famille et vos amis.



### Vous n'êtes pas obligé de le faire seul

Je pense que l'une des meilleures façons de maximiser les liens avec les personnes qui comptent dans votre vie ou même avec les endroits que vous appréciez est de planifier ou de déterminer l'activité qui vous comble le plus et de voir comment les membres de votre entourage peuvent vous soutenir. Nous oublions souvent le pouvoir de la connexion et le rôle que jouent les gens pour nous faire sentir épanouis tout en partageant une partie du fardeau qui peut être associé à une liste de choses à faire à Noël. Explorons quelques idées sur la façon dont vous pouvez renforcer ces liens importants tout en minimisant l'impact sur votre cerveau.

- Demandez à un membre de votre famille, à un ami ou à un soignant de vous accompagner pour vos achats de Noël.
- Invitez quelqu'un à venir vous aider à décorer votre maison.
- La préparation des aliments demande beaucoup de réflexion, voyez si quelqu'un peut vous aider à faire les courses et peut-être à préparer votre recette préférée.

---

# Célébrer Noël après une lésion cérébrale

## par Veronique Theberge

- Si vous avez du mal à établir un budget, laissez quelqu'un vous aider à l'établir.
- S'il y a une activité que vous aimeriez faire avec vos enfants, vos neveux ou vos petits-enfants, discutez de la façon dont vous pourriez partager les responsabilités, afin que vous puissiez tous profiter de la magie dans leurs yeux.

Vous remarquerez qu'il y a quelques mots clés ici: "demander de l'aide". Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse et je pense que si vous abordez la question dans l'optique de passer du temps précieux avec des personnes qui jouent un rôle clé dans votre vie, toutes les parties concernées y gagneront et cela peut également conduire à une meilleure compréhension des défis auxquels vous êtes confrontés.

## Comment gérer les multiples rassemblements

Les Fêtes sont une période de l'année très chargée. Il est juste de dire que vous ne pourrez pas en contrôler tous les aspects, mais il existe des moyens de vous aider à gérer vos symptômes pendant cette période si mouvementée.

- Identifiez des zones de calme. Si vous vous sentez dépassé ou si vous avez besoin de faire une pause, retirez-vous dans cet endroit et faites savoir à vos proches où ils peuvent vous trouver.
- Puisque les magasins peuvent être bondés, pensez à faire vos achats en ligne. Si vous devez aller en magasin, prévoyez d'y aller les jours de semaine ou tôt le matin quand il y a moins de monde.
- Apportez des bouchons d'oreille ou des écouteurs réducteurs de bruit partout où vous allez. Si vous ne les avez pas encore essayés, je vous invite à y réfléchir, ils peuvent faire une énorme différence.
- Si les lumières clignotantes vous dérangent, demandez si elles peuvent être désactivées.
- Faites régulièrement des pauses AVANT que vos symptômes n'augmentent ou que la fatigue ne s'installe.

N'oubliez pas qu'il est normal d'établir des priorités et de refuser certains événements ou rassemblements. Votre réservoir d'énergie n'est pas le même, il est donc normal d'établir des priorités en fonction de ce qui vous tient le plus à coeur. Pensez également au soutien que vous pouvez avoir en participant à des événements, car

---

# Célébrer Noël après une lésion cérébrale

## par Veronique Theberge

cette considération peut vous aider à établir vos priorités. Si le cadre d'un événement ne peut pas être adapté pour répondre à certains de vos besoins, je pense que vous trouverez que les personnes qui vous aiment et se soucient de vous comprendront si vous décidez de ne pas y assister. Vous pouvez toujours proposer de vous rencontrer à un autre moment. N'oubliez pas que prendre soin de soi est très différent d'être égoïste.

### Autres conseils

- Faites une liste de ce dont vous avez besoin avant d'aller faire les courses, cela vous évitera le stress d'avoir à vous souvenir de tout.
- Faites attention à votre consommation d'alcool, car il se peut qu'elle vous affecte différemment après votre lésion cérébrale.
- Prévoyez des périodes de repos avant et après la participation à un événement afin de maximiser et de maintenir les niveaux d'énergie de votre cerveau.
- Commencez à vous préparer tôt dans le mois pour les festivités, cela vous évitera le stress de dernière minute.
- Si la famille ou les amis ne sont pas proches cette année, le bénévolat peut être une excellente option pour remplir votre coupe émotionnelle et vous impliquer dans votre communauté.
- Vous serez toujours votre plus grand défenseur, alors il n'y a pas de mal à faire savoir respectueusement aux autres ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas pour vous.

Je vous laisse sur cette dernière pensée... l'une des meilleures façons de vous sentir épanoui pendant les fêtes de fin d'année est de vous concentrer sur ce que vous pouvez faire et sur ce que vous aimez. Il est facile de tomber dans le piège de la comparaison, mais sachez que cela peut mener à la tristesse. Prenez le temps de réfléchir à ce qui s'est bien passé et à ce qui vous a fait chaud au cœur. Ce sont de bons indicateurs de ce que vous devez faire davantage à l'avenir. Si un événement particulier ne s'est pas bien déroulé pour vous, voyez-le comme une occasion d'apprendre et de réajuster votre approche pour un autre événement.

Sur cette note, je vous souhaite le meilleur pour les Fêtes de fin d'année !

**Merci Véronique d'avoir partagé cet article de votre blog**

---

# Trouvez votre association des lésions cérébrales

Vous trouverez de plus amples renseignements sur votre association locale des lésions cérébrales à l'adresse [braininjurycanada.ca/fr/les-associations-des-lesions-cerebrales](http://braininjurycanada.ca/fr/les-associations-des-lesions-cerebrales)

## Alberta

- Southern Alberta Brain Injury Society
- Brain Care Centre
- Association for the Rehabilitation of the Brain Injured

## British Columbia

- British Columbia Brain Injury Association
- Braintrust Canada
- Fraser Valley Brain Injury Association
- Comox Valley Head Injury Association
- Cowichan Brain Injury Society
- Kamloops Brain Injury Association
- Nanaimo Brain Injury Association
- Northern Brain Injury Association of BC
- Powell River Brain Injury Association
- Prince George Brain Injured Group Society
- South Okanagan Similkameen Brain Injury Society
- West Kootenay Brain Injury Association
- Vancouver Brain Injury Association
- Victoria Brain Injury Association

## Manitoba

- Manitoba Brain Injury Association

## Newfoundland & Labrador

- Newfoundland & Labrador Brain Injury Association
- Neuropsychiatric Patients' Association

## Nova Scotia

- Brain Injury Association of Nova Scotia

## Ontario

- Ontario Brain Injury Association
- Brain Injury Association of Quinte District
- Brain Injury Association of Fort Erie
- New Beginnings - Chatham-Kent
- Brain Injury Association of Durham Region
- Hamilton Brain Injury Association
- Brain Injury Association of London and Region
- Brain Injury Association of Niagra
- Brain Injury Association of North Bay and Area
- Brain Injury Association of the Ottawa Valley
- Brain Injury Association of Peel Halton
- Brain Injury Association of Peterborough Region
- Brain Injury Association of Sarnia Lambton
- Brain Injury Association of Sault Ste Marie
- Brain Injury Association of Thunder Bay & Area
- Brain Injury Association of Sudbury
- Brain Injury Association of Toronto
- Brain Injury Association of Waterloo/Wellington
- Brain Injury Association of Windsor Essex
- Brain Injury Association of York Region
- Seizure & Brain Injury Centre

## Prince Edward Island

- Brain Injury Association of Prince Edward Island

---

# Trouvez votre association des lésions cérébrales

## Quebec

---

- CONNEXION - Regroupement des Associations des Personnes TCC du Québec
- Association des personnes ACVA-TCC du Bas-Saint-Laurent
- Association des traumatisés crâniens de l'Abitibi-Témiscamingue
- Association des handicapés adultes Côte-Nord
- Association des accidentés cérébro-vasculaires et traumatisés crâniens de l'Estrie
- Association des TCC et ACV de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine
- Association des personnes handicapées physiques et sensorielles du secteur Joliette
- Centre d'aide personnes traumatisées crâniennes et handicapées physiques Laurentides
- Association des traumatisés cranio-cérébraux Mauricie-Centre-du-Québec
- Association des Traumatisés cranio-cérébraux de la Montérégie
- Association québécoise des traumatisés crâniens
- Association des neurotraumatisés – Outaouais
- Association des TCC des deux rives
- Association Renaissance des personnes traumatisées crâniennes du Saguenay/Lac-Saint-Jean

## Saskatchewan

---

- Saskatchewan Brain Injury Association
- Lloydminster and Area Brain Injury Society

# Trouvez les ressources dont vous avez besoin

Brain Injury Canada Connect est conçu pour aider les gens à trouver les ressources dont ils ont besoin dans leur région, qu'il s'agisse de réadaptation, d'orthophonie, de soutien à domicile ou de défense des droits.

Consultez le site souvent, à mesure que notre répertoire continue de croître - de nouvelles ressources y sont ajoutées régulièrement.



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