

Connexions

Infolettre de Lésion Cérébrale Canada

L'année tire à sa fin, mais chez Lésion Cérébrale Canada, tout va de l'avant. Nous serons fermés du 24 décembre 2024 au 1er janvier 2025 pour les Fêtes, mais nous serons de retour avec plus de ressources pour la communauté des lésions cérébrales, plus de mises à jour sur la défense des droits et plus d'initiatives de sensibilisation pour 2025.

Cette année a été une année de croissance et de progrès pour notre organisation. Notre équipe s'est élargie pour inclure des personnes incroyables qui se sont engagées à apporter plus de ressources et plus de sensibilisation à la communauté des personnes atteintes de lésions cérébrales. Nos partenaires et les membres de notre équipe ont mis tout leur cœur dans le projet de loi C-277, Loi établissant une stratégie nationale sur les lésions cérébrales, qui apporterait des changements significatifs dans tout le pays. Et nous avons créé encore plus de ressources éducatives pour les soignants, les associations et les personnes vivant avec une lésion cérébrale afin de rendre l'information et les outils accessibles.

Merci d'être avec nous alors que nous disons au revoir à 2024 et bonjour à 2025 et à toutes les grandes choses qui se profilent à l'horizon.

L'équipe de Lésion Cérébrale Canada

Dans ce numéro...

Mise à jour sur le projet de loi C-277.....	page 2
Mardi Je Donne: Merci pour votre soutien.....	page 3
Nouveau cours pour les aidants naturels en 2025.....	page 4
Histoires de lésions cérébrales : Anthony.....	page 5
Conseils pour favoriser votre bien-être pendant les fêtes de fin d'année.....	page 7
À venir en 2025.....	page 11

Mise à jour sur le projet de loi C-277

Le 12 juin 2024, la Chambre des communes a voté à l'unanimité en faveur du projet de loi C-277, Loi établissant une stratégie nationale sur les lésions cérébrales.

Le projet de loi C-277 vise à améliorer la santé des personnes vivant avec une lésion cérébrale :

- Veiller à ce que toutes les provinces et tous les territoires travaillent ensemble de la même manière.
- Réduire les différences de qualité des soins de santé.
- Faciliter l'accès aux soins et collecter des données standard sur la fréquence des lésions cérébrales et leur impact à long terme, afin de mieux orienter les politiques et les ressources là où elles sont le plus nécessaires.
- Veiller à ce que le ministre de la Santé soit chargé de rendre compte chaque année des détails de la législation.

Si le projet de loi est adopté, cela pourrait apporter de nombreux changements positifs dans la manière dont les lésions cérébrales sont considérées, ce qui pourrait conduire à des aides nouvelles et améliorées. Si des élections sont déclenchées, tous les projets de loi qui n'ont pas été adoptés meurent au feuillet. Cela signifie qu'ils sont retirés de l'ordre du jour du Parlement et doivent être réintroduits lors de la nouvelle session du Parlement après les élections. À moins que des élections ne soient déclenchées plus tôt que prévu, le Canada connaîtra des élections fédérales en octobre 2025.

Où en sommes-nous ?

Nous en sommes actuellement à l'étape du rapport. La Chambre doit examiner le rapport du Comité permanent de la santé et tout autre amendement qui pourrait être proposé. Nous travaillons d'arrache-pied avec nos partenaires, dont le député Alistair MacGregor qui est parrain du projet de loi, et tous les partis politiques pour que ce projet de loi soit transmis au Sénat.

La Chambre des communes s'est levée pour les vacances d'hiver, mais nous continuerons à faire avancer ce dossier en 2025.

Comment puis-je aider ?

Following Brain Injury Canada's social media accounts and subscribing to our newsletter is the best thing you can do right now, because that's how we tell our community about actions they can take to support Bill C-277. [Nous vous tiendrons régulièrement au courant, et mettrons à jour notre page d'information sur la façon dont vous pouvez nous aider.](#)

Classer les lésions cérébrales modérées à graves dans la catégorie des maladies chroniques

Une collaboration importante entre Lésion cérébrale Canada et le Consortium canadien de recherche sur les traumatismes cérébraux (CCRT) demande que les lésions cérébrales modérées à graves soient officiellement classées comme une maladie chronique au Canada.

Cette mesure permettrait d'améliorer considérablement les stratégies et les politiques nationales en matière de soins de santé, ainsi que les résultats pour les patients.

[Lire la prise de position](#)

Merci pour votre soutien à l'occasion du Mardi Je Donne De nouvelles ressources pour la gestion des symptômes seront disponibles en 2025

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à tous ceux qui nous ont aidés à faire du Mardi Je Donne de cette année un succès retentissant !

Tous les dons faits cette année soutiennent le développement de ressources de gestion des symptômes créées spécifiquement pour les personnes vivant avec les effets d'une lésion cérébrale. Les communautés à travers le Canada nous ont fait part de leur besoin d'un soutien accru pour faire face à la complexité du rétablissement à la suite d'une lésion cérébrale. Grâce à la générosité de nos donateurs, nous serons en mesure de fournir ces ressources gratuitement.

Pour poursuivre la saison des dons, tous les dons effectués jusqu'au 31 décembre 2024 seront affectés au développement de ces outils essentiels de gestion des symptômes. Si vous n'avez pas encore contribué, nous vous demandons de vous joindre à nous pour soutenir ce travail important afin qu'ensemble, nous puissions faire une différence durable pour les Canadiens et Canadiennes vivant avec des lésions cérébrales.

Trouvez votre association locale des lésions cérébrales

Les associations provinciales et locales des lésions cérébrales sont présentes partout au Canada et sont prêtes à fournir du soutien, de l'information, de l'éducation, des outils de défense des droits, ainsi qu'une variété de programmes et de services.

[Trouvez votre association locale](#)



Mise à jour : Nouveau cours en ligne pour les aidants, prévu pour 2025

Notre cours en ligne gratuit sur la manière d'aider un proche à passer de l'adolescence à l'âge adulte

Dans notre dernière infolettre, nous avons indiqué que le dernier cours de la série Fondation Petro-Canada pour les aidants naturels serait lancé à l'automne. Malheureusement, ce projet a été légèrement retardé. Mais ne vous inquiétez pas, il sera lancé à l'hiver 2025 ! Il s'agira d'un cours électronique gratuit sur la transition de votre enfant atteint d'une lésion cérébrale vers l'âge adulte, à la fois dans le système de soins de santé et dans d'autres aspects de la vie quotidienne. Cela inclut les relations, le travail, le logement et bien plus encore !

Ce cours comprendra des commentaires d'experts sur le processus de transition et des histoires personnelles d'aidants qui ont soutenu un proche atteint d'une lésion cérébrale pendant l'enfance jusqu'à l'âge adulte.

En attendant, nous vous encourageons à consulter nos autres cours gratuits pour les aidants, notamment une introduction aux lésions cérébrales, les soins personnels pour les personnes qui s'occupent de tout le reste, et la planification de votre avenir et de celui de votre proche atteint d'une lésion cérébrale.

[Consultez nos cours en ligne gratuits](#)

Visitez Lésions cérébrales et adolescents (BRITE), notre nouveau site web de ressources



Britecanada.ca est notre nouveau site web de ressources spécialement créé pour les enfants. Le site vise à aider les jeunes à prendre en charge leur propre apprentissage en ce qui concerne les commotions cérébrales, les lésions cérébrales et le rétablissement. Ce site web est disponible en anglais et en français, et de nouvelles informations y sont ajoutées régulièrement.

Si votre enfant est atteint d'une lésion cérébrale, encouragez-le à consulter le site britecanada.ca ou à partager son histoire sur notre page communautaire.

[En savoir plus](#)

L'histoire d'Anthony : « J'ai un handicap caché. Cela ne se voit peut-être pas, mais ma vie n'est pas facile. »



Attention : le texte suivant contient des références à la violence armée.

Le 25 septembre 1989, à l'âge de 16 ans, j'ai reçu une balle dans le cervelet avec une carabine 22 chargée d'une cartouche à champignon. Mes souvenirs de ce matin-là ne sont pas tout à fait clairs. Je me souviens d'avoir été dehors dans la cour de la maison d'été de mes parents. J'étais avec un ami. La première chose dont je me souviens, c'est que je tombais face contre terre. J'ai dû perdre

connaissance à partir de ce moment-là, car je ne me souviens que d'une partie du trajet en ambulance et de l'accompagnateur qui essayait de me maintenir éveillé. 4 semaines plus tard, je suis sorti du coma et j'ai appris qu'on m'avait tiré une balle dans la tête.

C'était un défi – ma vie a pratiquement recommencé à zéro. J'ai dû tout réapprendre. Lire, écrire, essayer de marcher, nager sans équilibre. Enfant, je jouais de la batterie. Ne plus pouvoir le faire physiquement a été un défi mental, mais j'ai continué à essayer et je le fais encore. On ne peut pas abandonner. Mon neurologue et ma famille, en particulier ma mère, n'ont jamais abandonné. Ils m'ont poussé à faire des choses que je ne voulais pas faire. Mes parents, ma famille et mes amis m'ont soutenu. Cependant, je me suis peu à peu éloigné de mes amis et je me suis isolé pour rester pratiquement tout le temps à la maison ou avec mes parents, si bien que mes amis ont fini par s'éloigner.

J'ai un handicap caché. Cela ne se voit peut-être pas, mais la vie n'est pas facile pour moi. Tout ce que j'ai accompli dans la vie ou que je continue d'accomplir est le fruit d'un travail acharné et d'un dévouement sans faille. J'ai une sensation de brûlure dans la tête qui n'a jamais disparu. J'ai dû apprendre à lire, à écrire et à marcher après mon accident, alors parfois je ne fais pas les choses de manière traditionnelle et j'ai besoin de plus de temps pour lire. Je dois constamment réfléchir et planifier pour accomplir une tâche aussi simple que marcher, car j'ai un mauvais équilibre. Je ne montre peut-être pas mes émotions, mais je les ressens. Cela ne veut pas dire que je ne peux rien faire. Cela me ralentit parfois, mais je peux le faire aussi bien, voire mieux, que d'autres. J'ai toujours eu l'impression que les gens me traiteraient différemment ou me stéréotypaient si je parlais de mon handicap caché, et j'ai donc choisi de ne pas le faire. Cela m'a probablement fait perdre des opportunités d'emploi. Je veux toujours accomplir les choses par moi-même. Ma femme me dit que j'ai un côté têtue.

Après avoir tenté ma chance dans une petite entreprise et occupé de nombreux emplois gratifiants, notamment en tant que pompier volontaire et chef du Sceau rouge, je suis actuellement maître/spécialiste du sauvetage et je gravis les échelons au sein de la Garde côtière canadienne.

J'espère que ma vie pourra servir d'exemple à d'autres personnes vivant avec un handicap.

Lésion Cérébrale Canada Connect

Trouvez des services pour les personnes atteintes de lésions cérébrales et les aidants naturels partout au Canada grâce à notre répertoire de services interactif. Et si vous offrez des services de soutien, inscrivez-vous dès aujourd'hui !

[Accéder au répertoire des services](#)



Ressource d'information sur les commotions cérébrales pour les aînés - Donnez votre avis

De la part de nos collègues de Parachute

De nombreuses ressources sur les commotions cérébrales s'adressent aux enfants et aux jeunes, aux parents, aux entraîneurs, aux professionnels de la santé et à d'autres adultes qui s'occupent d'enfants et de jeunes. Les aînés qui ont subi une commotion cérébrale peuvent ne pas se sentir représentés dans ces ressources ou avoir le sentiment que des ressources ont été développées pour elles ou avec elles.

Pour commencer à combler cette lacune, Parachute, un organisme de bienfaisance national dédié à la prévention des blessures, développe une ressource d'information sur les commotions spécifiquement destinée aux aînés, en anglais et en français. Nous sollicitons l'avis des aînés, des familles et des personnes soignantes, ainsi que des professionnels de la santé et d'autres prestataires de services qui s'occupent des aînés.

Lien vers le sondage : <https://fr.surveymonkey.com/r/CommotionsChezPersonnesAgees>

Le sondage se terminera le 8 janvier 2025.

Si vous avez des questions, veuillez contacter Stephanie Cowle, scowle@parachute.ca

Conseils pour naviguer à travers la période occupée des fêtes de fin d'année

Les fêtes de fin d'année sont une période de l'année où les activités et les événements sociaux sont nombreux. Cela peut être très amusant, mais aussi très fatigant. Il est facile de se laisser emporter par la gaieté et de se rendre compte soudain que l'on ne s'amuse plus.

Si vous êtes très occupé pendant les fêtes de fin d'année, voici quelques conseils pour vous aider à y faire face.

Dites 'non' si vous ne pouvez pas (ou ne voulez pas) faire quelque chose.

Il y a souvent beaucoup de pression pour dire 'oui' pendant les Fêtes. Les gens veulent se voir et participer aux traditions. Mais si vous dites acceptez toutes les invitations ou tous les événements, vous finirez par avoir un emploi du temps surchargé. Certaines personnes aiment cela. Mais pour d'autres, cela peut entraîner une plus grande fatigue et une plus grande perturbation de leur routine. Les effets des lésions cérébrales que vous subissez déjà peuvent alors devenir plus difficiles à supporter.

En voici un exemple : Vous avez accepté de faire cinq choses au cours des deux prochaines semaines. Vous devez vous rappeler ce que vous faites, où vous le faites, quand vous devez être là, ce que vous devez apporter, etc. Vous avez normalement besoin de quelques jours de routine après un événement pour vous sentir au mieux de votre forme, mais vous n'y parviendrez pas. Vous commencez à ressentir une certaine détresse émotionnelle parce que vous vous sentez fatigué et stressé par ces choses qui étaient censées être amusantes.

Vous n'êtes pas obligé de tout refuser, car certaines activités sont vraiment importantes pour vous. Mais si vous recevez une invitation qui vous semble plus stressante qu'amusante, il n'y a pas de mal à la refuser.

Beaucoup de gens ont du mal à dire 'non' (surtout pendant les vacances) parce qu'ils ne veulent pas blesser les autres. Mais dire 'non' ne doit pas nécessairement être dédaigneux ou blessant. Voici quelques façons de l'aborder :

« Merci pour l'invitation, mais je ne peux pas me joindre à vous. J'apprécie que vous ayez pensé à moi. »

« J'apprécie l'invitation, mais j'ai beaucoup d'autres choses à faire à cette période, et j'ai vraiment besoin d'un peu de temps pour moi pour faire la part des choses. J'aimerais beaucoup me retrouver avec vous au cours de la nouvelle année. »

« Merci d'avoir pensé à moi. Je ne pense pas pouvoir y aller, mais je sais que vous

Conseils pour naviguer à travers la période occupée des fêtes de fin d'année

vous amuserez beaucoup. Si vous le pouvez, envoyez-moi des photos ! »

Ce ne sont là que quelques exemples de façons de dire 'non'.

Prévoyez des pauses dans votre emploi du temps

Il est important que tout le monde ait un peu de temps pour décompresser, en particulier lorsque de nombreuses activités sociales se succèdent. Réserver des périodes dans votre emploi du temps pour faire une pause est un moyen utile de vous assurer que vous disposez du temps nécessaire.

Par exemple, vous avez une fête de fin d'année le vendredi soir, puis un dîner en famille le samedi soir. Vous voulez aller aux deux, mais vous avez besoin d'un peu plus de repos et d'un peu de temps pour être seul. Vous bloquez le samedi matin et l'après-midi sur votre calendrier comme période de repos afin de ne rien réserver pendant cette période.

Prendre une pause pourrait même consister à réserver 30 minutes pendant une réunion des Fêtes pour vous asseoir tranquillement ou vous retrouver dans un nouvel environnement. Expliquez ouvertement à vos amis et à votre famille ce dont vous avez besoin pour participer et demandez-leur de vous y aider.



Si les fêtes sont trop fatigantes pour vous, proposez d'autres activités, comme un dîner en famille plus tranquille à la maison.

Conseils pour naviguer à travers la période occupée des fêtes de fin d'année

Trouvez des environnements qui vous conviennent

Les fêtes de fin d'année peuvent être bruyantes, très éclairées et se dérouler dans des environnements qui ne vous conviennent pas.

Par exemple, votre famille souhaite assister à la cérémonie annuelle d'illumination des arbres de la ville. Il s'agit d'un événement où il y a beaucoup de monde, beaucoup de bruit, où il faut se tenir debout et où il y a beaucoup de lumières vives.

Vous pourriez décider de participer à des événements comportant beaucoup de stimulations sensorielles, et y participer pendant une période plus courte. Vous pouvez également parler à vos proches des environnements qui vous conviennent afin de trouver ensemble un lieu ou une activité qui vous convienne. Ainsi, vous ne pourrez peut-être pas assister à l'illumination d'un arbre, mais vous pourrez participer à une soirée cinéma spéciale chez un ami.

Adaptez vos traditions

Pour de nombreuses personnes, les traditions constituent une part importante des fêtes de fin d'année. Elles occupent une place particulière dans les cœurs et les souvenirs de famille. Vous avez peut-être vos propres traditions des fêtes préférées. Mais après une lésion cérébrale, il se peut que vous ne puissiez plus y participer exactement de la même manière.

En voici un exemple : Chaque année, vous organisez chez vous une grande fête de fin d'année pour tous vos amis. Cependant, l'organisation, la préparation, la cuisine et la décoration vous demandent beaucoup d'énergie mentale et physique. Vous êtes capable de cuisiner un plat sans problème, mais l'organisation et l'accueil d'une fête entière pour un grand nombre de personnes n'est pas quelque chose que vous voulez ou que vous pouvez faire cette année.

Il se peut que vous ressentiez un certain chagrin et un sentiment de perte à l'égard d'une telle tradition. Il est tout à fait naturel d'être déçu de ne pas pouvoir faire les choses de la même manière. Toutefois, cela ne signifie pas que vous ne devez pas les faire du tout. Dans cet exemple, vous pourriez demander à l'un de vos amis d'accueillir la fête et vous apporterez un plat spécial que vous avez servi chaque année. Ce ne sera peut-être pas exactement la même chose, mais vous aurez l'occasion de passer du temps avec de bons amis (et de la bonne nourriture).

En modifiant les traditions pour qu'elles vous conviennent, vous vous assurez de mieux

Conseils pour naviguer à travers la période occupée des fêtes de fin d'année

es apprécier et d'apprécier davantage les fêtes de fin d'année.

Et n'oubliez pas : il est normal de dire adieu aux traditions qui ne vous conviennent plus. Vous voulez vous sentir à votre meilleur pendant la période des Fêtes, et si certaines traditions vous causent du stress, il pourrait être utile de les abandonner cette année.

Établissez un budget

À cette période de l'année, de nombreuses fêtes comportent un volet cadeaux. Cela peut coûter cher et les finances peuvent être une source de stress. L'une des meilleures façons de vous aider à faire face aux dépenses des fêtes est d'établir un budget qui vous permettra d'offrir des cadeaux sans stress. Notre site web contient des conseils sur l'établissement d'un budget.

Voici quelques idées de cadeaux pour les fêtes de fin d'année qui pourraient s'inscrire dans votre budget :

- Proposez à votre famille un échange de cadeaux « Père Noël secret » afin que chaque personne n'achète qu'un seul cadeau.
- Achetez des cadeaux d'occasion dans des friperies.
- Demandez à fixer un budget pour les cadeaux au sein d'un groupe. Par exemple, si vous et trois amis souhaitez vous offrir des cadeaux, fixez une limite de 25 dollars. Cela ménage votre portefeuille et encourage chacun à faire preuve de créativité dans ses dépenses.
- Faites des dons au nom des personnes concernées à des organisations caritatives qui leur tiennent à cœur.
- Fabriquez des cadeaux
- Offrez du temps de qualité ou des expériences au lieu d'un cadeau physique. Par exemple, si vous savez que quelqu'un adore le cinéma, offrez-lui une petite carte indiquant que vous lui offrirez une sortie au cinéma.

Demandez à votre famille et à vos amis ce dont vous avez besoin

De nombreuses personnes essaient de tout faire pendant les fêtes de fin d'année, souvent seules, parce qu'elles pensent que c'est à elles qu'il incombe de rendre cette période inoubliables. Mais les Fêtes soulignent surtout l'importance d'être ensemble. Si vous avez des inquiétudes au sujet des Fêtes ou si vous avez besoin d'aide, parlez-en à vos proches. Ils veulent vous soutenir et peuvent avoir besoin que vous leur disiez ce que vous pouvez faire, ce que vous ne voulez pas faire et comment vous vous sentez.

À venir en 2025

Nous espérons accomplir beaucoup de choses en 2025. En voici un petit aperçu.

Projet de loi C-277

Nous continuerons à travailler d'arrache-pied avec nos partenaires pour faire avancer le projet de loi C-277.

Nouvelles ressources sur la gestion des symptômes

Grâce à des dons généreux et au soutien de nos partenaires et de notre communauté, nous allons créer de nouvelles ressources sur la gestion des symptômes pour les personnes atteintes de lésions cérébrales. Nous travaillerons avec des membres de la communauté pour élaborer ces ressources, qui seront basées sur les recommandations médicales actuelles et s'appuieront sur des histoires personnelles. Nous sommes impatients d'élaborer ces ressources et de les rendre disponibles gratuitement plus tard dans l'année.

Partenariat avec Élections Canada

Nous sommes ravis de poursuivre notre partenariat avec Élections Canada en vue des élections fédérales de l'année prochaine. Nous publierons des ateliers préenregistrés sur le vote et le travail avec Élections Canada, et nous mettrons à jour notre site web avec de nombreuses informations et outils pour vous aider à participer à notre processus démocratique.

Nouveaux cours en ligne

Nous lancerons de nouveaux cours en ligne tout au long de l'année 2025, notamment un nouveau cours destiné aux professionnels des soins de longue durée. Ces cours contribuent à rendre les informations sur les lésions cérébrales plus accessibles et continueront à promouvoir une meilleure qualité de soins pour les membres de la communauté des personnes atteintes de lésions cérébrales.

Sensibilisation aux lésions cérébrales

L'un de nos principaux engagements est de continuer à sensibiliser le grand public aux lésions cérébrales. Nous commençons déjà à préparer le Mois de la sensibilisation aux lésions cérébrales et nous nous réjouissons de trouver de nouveaux moyens d'atteindre le public.

Vous pourriez également être intéressé par...

-  [Infographies éducatives sur les lésions cérébrales](#)
-  [Faites un don à Lésion Cérébrale Canada](#)
-  [Les professionnels de la santé peuvent s'inscrire à notre cours électronique sur les notions de base en matière de lésions cérébrales pour seulement 65 \\$ + TVH.](#)

Suivez-nous



[Facebook](#)



[Instagram](#)



[YouTube](#)



[LinkedIn](#)



[X](#)

Avez-vous aimé cette infolettre ? Oui 😊 C'était bien 😐 Non 😞

Avis de non-responsabilité

Le contenu de cette infolettre est présenté à titre d'information seulement. Les opinions exprimées dans l'infolettre de Lésion cérébrale Canada sont celles des auteurs respectifs et pas nécessairement celles de Lésion cérébrale Canada. Lésion cérébrale Canada ne sera pas tenue responsable des dommages ou des pertes subis de quelque façon que ce soit à la 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 dans la présente infolettre.