



# CONNEXIONS

## Infolettre de Lésion cérébrale Canada

Bonjour et bienvenue au premier numéro de Connexions de 2025 ! Nous sommes ravis de vous retrouver à nouveau, par le biais de votre boîte courriel. Le printemps se profile à l'horizon, et avec lui les élections fédérales. Nous nous sommes associés à Élections Canada pour créer des ressources détaillées qui vous aideront à vous impliquer en tant qu'électeur ou à travailler lors d'une élection fédérale.

En plus des informations sur les élections, dans cette édition de notre infolettre nous vous proposons de nouveaux cours en ligne, un article offrant des conseils pour passer une bonne nuit de sommeil, et bien d'autres choses encore. Bonne lecture !

L'équipe de Lésion Cérébrale Canada

---

### **Dans ce numéro...**

S'inscrire aux prochaines élections fédérales PLUS de nouvelles ressources sur le vote.....	page 2
NOUVEAU : Cours en ligne pour les organismes communautaires qui soutiennent les individus et leurs familles.....	page 4
L'importance du sommeil après une lésion cérébrale et des conseils pour y parvenir...	page 5
Groupe de discussion sur les alertes d'urgence de Neil Squire - Questionnaire de présélection.....	page 12
Récits de lésions cérébrales : Dana.....	page 13
À venir ce printemps et cet été.....	page 14

# Les élections fédérales approchent : Assurez-vous d'être inscrit.e sur les listes électorales

Des élections fédérales sont prévues au printemps. Si vous êtes un.e citoyen.e canadien.ne âgé.e de 18 ans ou plus, vous pouvez voter pour votre député. Cependant, vous devez d'abord être inscrit.e sur les listes électorales !

## 1. Vérifiez si vous êtes inscrite

Vous êtes peut-être déjà inscrite sur les listes électorales. Mais si vous avez récemment déménagé, si vous n'avez jamais voté auparavant ou si vous voulez simplement vérifier, [vous pouvez consulter votre statut d'électeur en ligne, sur le site web electionscanada.ca](https://electionscanada.ca). En suivant la procédure étape par étape, vous saurez si vous êtes inscrit.e pour voter à votre adresse actuelle.

## 2. Cochez les cases sur vos formulaires fiscaux

Pendant la saison des impôts, Élections Canada s'associe à l'Agence du revenu du Canada pour offrir aux citoyens canadiens âgés de 18 ans et plus un moyen facile d'ajouter ou de mettre à jour leurs renseignements dans [le Registre national des électeurs](#). Il vous suffit de cocher « Oui » aux questions d'Élections Canada sur votre formulaire d'impôt. Cette étape simple et rapide permet de s'assurer que les électeurs sont inscrits et prêts à voter aux élections fédérales.

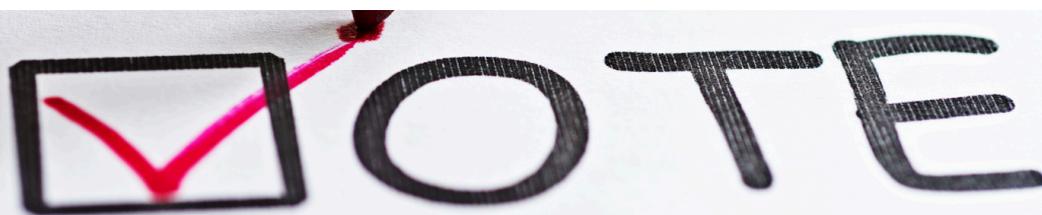
## 3. Inscrivez-vous à l'avance sur [electionscanada.ca](https://electionscanada.ca)

En plus de vérifier votre inscription électorale, [vous pouvez également vous inscrire en ligne pour voter. Vous devrez suivre la procédure en ligne, étape par étape.](#)

Il est également possible de s'inscrire en demandant un formulaire de demande envoyé par la poste ou en se rendant dans un bureau d'Élections Canada.

## Vous voulez en savoir plus sur le vote et le processus électoral au Canada ?

Une section entière de notre site web est consacrée aux élections fédérales; nous offrons aussi de NOUVELLES présentations sur le vote et le travail lors d'une élection fédérale, élaborées avec nos partenaires d'Élections Canada. [Visitez notre site web pour accéder à ces ressources.](#)





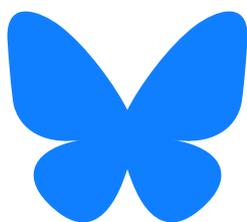
## Votre histoire peut faire la différence

### Participez à la série **Histoires de lésions cérébrales**

Les personnes vivant avec une lésion cérébrale et leurs familles partagent leurs histoires personnelles avec Lésion cérébrale Canada afin d'aider les autres à apprendre, à se sentir soutenus et à leur donner de l'espoir. Où que vous soyez au Canada et où que vous en soyez dans votre cheminement vers le rétablissement, nous aimerions entendre votre voix.

[Partager mon histoire aujourd'hui](#)

## Nous sommes sur Bluesky !



### Branchez-vous sur notre plus récent réseau social

Lésion Cérébrale Canada est maintenant sur Bluesky ! Joignez-vous à nous sur notre tout nouveau média social pour des mises à jour, de nouvelles ressources et plus encore.

[Suivez-nous sur Bluesky](#)

## 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](http://britecanada.ca) ou à partager son histoire sur notre page communautaire.

[En savoir plus](#)



## **A venir en français : Cours pour les organisations communautaires**

### **Quatre cours pour aider les organisations à fonctionner et à se soutenir elles-mêmes et leurs communautés**

Nous sommes ravis de vous annoncer que nous avons lancé quatre cours destinés aux organisations (ou aux entreprises ou aux particuliers) qui travaillent avec leurs communautés. Axés sur la création de soutiens sécuritaires et accessibles pour les personnes atteintes de lésions cérébrales, ces cours couvrent une variété de sujets destinés à renforcer les opérations. Ces sujets abordés sont :

- **Considérations éthiques pour les organismes de services communautaires:** Ce cours est une introduction à l'éthique, à l'établissement d'un code d'éthique et à l'exploration des meilleures pratiques pour rendre l'éthique opérationnelle au sein d'une organisation communautaire.
- **Introduction aux soins tenant compte des traumatismes pour les organisations communautaires :** Ce cours est une introduction aux principes des soins tenant compte des traumatismes, aux ressources et aux outils permettant de mettre en œuvre des soins tenant compte des traumatismes et aux approches de soutien axées sur la personne, la culture et le handicap.
- **Inclusion, diversité, équité et accessibilité plus appartenance dans les espaces communautaires :** Ce cours offre aux organisations communautaires des informations pratiques et des recommandations pour créer des espaces inclusifs pour les clients et le personnel. Les sujets abordés comprennent les préjugés inconscients, le lien entre alliés, le dépassement des obstacles et la mise en œuvre des pratiques IDEA+A.
- **Soutenir la santé mentale et le bien-être - Santé mentale et bien-être des travailleurs communautaires :** Ce cours porte sur la santé mentale et le soutien au bien-être, tant au niveau individuel qu'au niveau des organisations. Les sujets abordés comprennent la communication sur la santé mentale, la sécurité psychologique et la gestion de la fatigue de compassion.

Ces cours sont fondés sur des données probantes, s'appuient sur des expériences vécues et comportent une variété d'exercices de réflexion, de scénarios d'application pratique et de questionnaires de connaissances pour soutenir l'apprentissage.

Chaque cours coûte 30 \$ ou 100 \$ pour les quatre lorsque vous achetez l'offre groupée Bâtir des communautés (Community Builders).

# Le sommeil est important pour le rétablissement d'une lésion cérébrale : Comment y parvenir ?

\*Cet article a été initialement publié sur le site Health Insights, rédigé par Lésion cérébrale Canada en mars 2025.

Tout le monde a besoin d'un repos de qualité pour se sentir au mieux de sa forme. Mais pour les personnes ayant subi une lésion cérébrale, il est courant de manquer de sommeil et d'éprouver des troubles du sommeil, ce qui a un impact sur la qualité de vie. C'est « l'une des conséquences les plus persistantes et les plus débilantes des lésions cérébrales traumatiques » [1], qui peut avoir un impact considérable sur la capacité d'une personne à gérer sa vie quotidienne et son rétablissement.

Pensez à ce que vous ressentez lorsque vous ne dormez pas assez : vous pouvez vous sentir fatigué, incapable de vous intéresser à ce qui se passe autour de vous, être d'humeur plus changeante (éprouver de la colère ou de la tristesse, par exemple) et, de manière générale, aller plutôt mal. Une personne souffrant d'une lésion cérébrale peut être confrontée à des effets permanents tels que des maux de tête, des pertes de mémoire et de la fatigue (et bien d'autres encore) qui sont aggravés par le manque de sommeil. Le sommeil est un élément important de la guérison d'une lésion cérébrale et du bien-être général, car il contribue directement à la quantité d'énergie dont nous disposons chaque jour. Si vous n'avez pas assez de carburant dans le réservoir, vous ne serez pas en mesure d'en faire autant - ou vous pourriez essayer d'en faire trop et vous heurter à un mur métaphorique. Cela peut être incroyablement décourageant et frustrant, en particulier pour ceux qui s'adaptent à de nouvelles choses après une blessure.

Avez-vous entendu parler de la théorie de la cuillère ? Bien qu'elle ne soit pas directement liée au sommeil, cette théorie permet de comprendre la quantité d'énergie dont dispose une personne, la quantité qu'elle peut donner et ce qui se passe lorsqu'elle en dépense trop. Elle a été créée pour aider les personnes souffrant de maladies chroniques à illustrer leurs capacités au quotidien. [Regardez cette vidéo de Paul sur la théorie de la cuillère.](#)



# Le sommeil est important pour le rétablissement d'une lésion cérébrale : Comment y parvenir ?

Le sommeil aide à « remplir les cuillères » et favorise le bien-être émotionnel, physique et mental. C'est pourquoi il est si important pour la santé du cerveau et la récupération des lésions cérébrales.

Voyons ce qui peut avoir un impact sur le sommeil et quelques conseils pour créer les meilleures chances possibles d'avoir une bonne nuit de repos.

## Comment une lésion cérébrale peut-elle affecter le sommeil d'une personne?

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles une personne peut avoir du mal à passer une bonne nuit de sommeil après une lésion cérébrale.

### Changements dans la respiration

Le cerveau aide à réguler la respiration et les lésions de la partie qui contrôle la respiration peuvent entraîner des difficultés. Dans certains cas, une personne dont le contrôle de la respiration est affecté peut même s'arrêter de respirer pendant de courtes périodes. C'est ce que l'on appelle communément l'apnée du sommeil, qui peut également entraîner des problèmes de ronflement.

Un défi courant des personnes souffrant d'apnée du sommeil, c'est qu'elles ne savent pas qu'elles en sont atteintes. Il y a certains signes que vous pouvez remarquer vous-même : vous vous réveillez en étouffant, en haletant ou en ayant le souffle court. D'autres signes, tels que le ronflement ou l'arrêt de la respiration, ne sont remarqués que par d'autres personnes. L'apnée du sommeil peut également provoquer des insomnies. Si vous ou la personne avec qui vous partagez votre chambre avez remarqué ces symptômes, vous pouvez consulter un médecin pour qu'il vous oriente vers un spécialiste du sommeil qui pourra vous faire passer d'autres tests.

- [Informations sur l'apnée du sommeil](#)

### Changements chimiques

Certaines parties du cerveau contrôlent les niveaux de substances chimiques qui contribuent au sommeil. Par exemple, la glande pinéale du cerveau régule la mélatonine, qui joue un rôle dans l'endormissement [2]. Lorsque ces fonctions cérébrales sont endommagées, la personne peut éprouver des difficultés à s'endormir ou avoir un sommeil perturbé car les substances chimiques n'agissent plus de la même manière sur le cerveau et le corps.

# Le sommeil est important pour le rétablissement d'une lésion cérébrale : Comment y parvenir ?

## Dépression ou anxiété

Lorsqu'une personne est confrontée à des problèmes de santé mentale tels que la dépression ou l'anxiété, elle peut avoir du mal à s'endormir et/ou à rester endormie. Malheureusement, un manque de sommeil peut alors contribuer à la dépression et à l'anxiété. Pour toute question relative à la santé mentale, adressez-vous directement à un médecin ou à un professionnel de la santé.

## Médicaments

Certains médicaments ont des effets secondaires qui peuvent se traduire par des difficultés à s'endormir, à rester éveillé ou par de la somnolence. Tout effet secondaire résultant de la prise de médicaments doit être signalé à l'équipe médicale chargée de les prescrire. Bien qu'elle ne soit pas en mesure d'éliminer les effets secondaires, elle pourra expliquer ce qui se passe et comment les gérer.

## Douleur et inconfort

Les douleurs physiques et les positions inconfortables peuvent contribuer au manque de sommeil. Si vous ne pouvez pas vous mettre à l'aise, vous ne pourrez pas vous endormir aussi facilement. Bien qu'il ne soit pas possible d'éliminer complètement la douleur, vous pouvez essayer des stratégies telles que des médicaments prescrits, des matelas et des oreillers de soutien spéciaux et d'autres aides au sommeil en fonction du type de douleur.

## Troubles et syndromes du sommeil

[Des études ont montré que les lésions cérébrales et les troubles du sommeil vont de pair.](#)

Si l'on considère un cycle veille-sommeil réussi, une personne se repose sans interruption pendant la nuit et est éveillée pendant la journée. Les troubles du sommeil rendent le repos difficile et la récupération des lésions cérébrales peut en souffrir. Il est difficile de reconnaître un trouble du sommeil ou un problème de sommeil connexe, car il peut s'agir d'un excès de repos ou d'un manque de repos.

Tout problème de sommeil doit être signalé à l'équipe médicale, qui pourrait proposer des recommandations supplémentaires en matière de traitement.

## Trop de siestes

Une personne qui fait face à des changements physiques et cognitifs après une lésion cérébrale peut avoir besoin de plus de périodes de repos ou de siestes. Une bonne hygiène du sommeil consiste notamment à écouter son corps, et il arrive que le corps et

# Le sommeil est important pour le rétablissement d'une lésion cérébrale : Comment y parvenir ?

Le cerveau a besoin d'une sieste. Mais trop de siestes peuvent empêcher une personne de s'endormir le soir, alors qu'elle est censée faire l'essentiel de sa recharge pour le lendemain. Il en résulte des troubles du sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité.

Les siestes doivent être limitées au cours de la journée et être de courte durée. Une alternative à la sieste est la méditation. Elle vous permet de prendre le temps de vous reposer, mais vous maintient éveillé [3].

Les problèmes de sommeil peuvent devenir un cycle difficile à briser. Mais plus le sommeil s'améliore, plus la guérison des lésions cérébrales progresse, et vice versa. La clé est de trouver des moyens de comprendre votre relation avec le sommeil et de développer des méthodes pour favoriser des habitudes de sommeil saines.

**Tout d'abord, déterminez la nature de votre sommeil et ce qui pourrait l'affecter.**

Afin de donner la priorité à un sommeil de meilleure qualité et plus réparateur, il est utile de comprendre ce qui peut affecter le sommeil en premier lieu. Un bon moyen d'y parvenir est de tenir un journal du sommeil. Ce journal peut non seulement aider à identifier les problèmes de sommeil potentiels, mais il peut aussi être partagé avec l'équipe médicale.

- [Télécharger un journal du sommeil](#)

Vous pouvez également surveiller votre sommeil à l'aide d'une technologie spécialement conçue à cet effet. Par exemple, certains trackers de fitness sont dotés de fonctions de sommeil. Ils sont conçus pour ménager au maximum vos yeux et votre cerveau (peu ou pas de lumière bleue) et peuvent vous fournir des informations importantes sur les périodes de sommeil, si vous étiez agité et si vous vous êtes réveillé. Certains surveillent même le rythme cardiaque !

**Conseils pour une bonne nuit de sommeil**

Il n'existe pas de méthode éprouvée pour obtenir une nuit de sommeil parfaite à chaque fois. Mais il y a beaucoup de choses que les personnes souffrant de lésions cérébrales (et toute autre personne ayant du mal à dormir) peuvent essayer.

# **Le sommeil est important pour le rétablissement d'une lésion cérébrale : Comment y parvenir ?**

## **Éviter les stimulants tels que la caféine et la nicotine**

Les stimulants comme la caféine et la nicotine peuvent vous maintenir éveillé et alerte, et lorsqu'ils sont pris avant le coucher, ils rendent les substances chimiques naturelles libérées par votre cerveau beaucoup moins efficaces.

## **Créer une routine au moment du coucher et un environnement propice au sommeil**

La création d'une routine cohérente et relaxante à l'heure du coucher est un élément important d'une bonne hygiène du sommeil. Il est également bon pour la santé mentale de s'adonner à des activités relaxantes et prendre soin de soi. Il s'agit notamment de :

- Prendre un bain 2 à 3 heures avant le coucher, ou au moins se laver soigneusement le visage.
- Adopter une bonne hygiène dentaire
- Garder un papier et un crayon près de votre lit pour pouvoir écrire tout ce qui vous passe par la tête. En l'écrivant, vous avez la liberté de le faire sortir de votre esprit et vous n'avez pas à vous soucier de l'oublier.
- Méditer
- Ne se mettre au lit qu'à l'heure du coucher
- Utiliser des bouchons d'oreille si votre maison est bruyante
- Utiliser un matelas ou un oreiller de soutien
- S'assurer que le lit est suffisamment grand et que vous disposez de beaucoup d'espace si vous dormez avec un partenaire.
- Utiliser un masque pour les yeux si vous avez besoin d'un peu plus d'aide pour bloquer la lumière

Vous pouvez programmer des rappels sur votre téléphone ou votre ordinateur pour ranger la technologie, commencer à vous préparer pour aller au lit, ou toute autre chose que vous avez programmée dans votre routine du coucher. Il peut être difficile de respecter une routine si vous n'en avez pas l'habitude, mais avec le temps, cela peut aider à signaler à votre cerveau et à votre corps qu'il est temps de dormir.

## **Ne pas faire d'exercice juste avant de se coucher**

Bien que l'exercice physique soit un élément important du bien-être général, le faire juste avant de se coucher peut nuire à la qualité du sommeil, car l'adrénaline, le rythme cardiaque et la température seront élevés. Essayez de terminer vos exercices plus tôt dans la journée. Chaque personne étant différente, il faudra un certain temps pour trouver le meilleur moment.

# **Le sommeil est important pour le rétablissement d'une lésion cérébrale : Comment y parvenir ?**

## **Sortir à l'extérieur lorsque possible**

Les activités de plein air, l'air frais et la lumière naturelle sont reconnus pour favoriser la santé et le bien-être, y compris le sommeil.

## **Garder votre chambre fraîche et sombre**

Il est recommandé de garder les chambres à coucher fraîches et sombres pendant le sommeil, car la température et la lumière jouent un rôle dans le sommeil. Pour créer une atmosphère propice au sommeil, il est possible d'investir dans des stores occultants, d'éliminer les technologies inutiles de la pièce et d'ouvrir une fenêtre, d'utiliser un ventilateur ou un climatiseur portable s'il fait trop chaud dans la chambre.

## **Médicaments**

Il existe des médicaments pour aider à dormir, mais ils ne doivent être pris que sur recommandation d'un médecin. Demandez d'abord à votre médecin si un somnifère est un choix sécuritaire et approprié.

## **Fixer des heures de coucher et de lever régulières**

Se coucher et se réveiller à la même heure le plus régulièrement possible aide le corps et le cerveau à se rendre compte qu'il est temps d'aller au lit.

## **Arrêter de passer du temps devant un écran quelques heures avant de vous coucher**

La technologie est devenue un élément important de la vie quotidienne et, bien qu'il ne soit pas nécessaire de renoncer aux écrans, ceux-ci ne devraient pas être utilisés avant l'heure du coucher. Votre corps réagit aux écrans et à la lumière bleue artificielle qu'ils créent en supprimant des fonctions naturelles destinées à vous aider à dormir. Vous devez cesser d'utiliser les écrans et la technologie au moins deux heures avant de vous coucher. Plus vous arrêtez tôt, plus les fonctions naturelles de votre corps se mettront en place facilement.

## **Réserver la chambre à coucher au sommeil**

Au fil du temps, les chambres à coucher peuvent devenir des pièces polyvalentes où l'on lit, regarde la télévision, consulte son téléphone ou travaille. Mais lorsqu'une personne a des problèmes de sommeil, une grande partie de l'hygiène du sommeil consiste à

# Le sommeil est important pour le rétablissement d'une lésion cérébrale : Comment y parvenir ?

n'utiliser la chambre à coucher que pour le sommeil et l'intimité. Éliminez toutes les distractions de votre chambre, comme les téléphones, les ordinateurs portables et les télévisions.

Le sommeil est un élément important de la récupération d'une lésion cérébrale et de la santé globale du cerveau. Où que vous en soyez dans votre parcours, assurez-vous de donner la priorité à une bonne nuit de repos chaque fois que vous le pouvez.

[1] Kalantari, N., & Gosselin, N. (2025). Sleep and circadian rhythms after traumatic brain injury. *Handbook of clinical neurology*, 206, 125–140. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-90918-1.00004-6>

[2] [Healthlink BC](#)

[3] Information for this section sourced in part from [msktc.org](#)

## 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](#)

## 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](#)

# Avez-vous une opinion sur les alertes d'urgence ?

## Neil Squire sollicite votre participation

La Société Neil Squire recherche des Canadien.nes ayant des handicaps pour participer à un groupe de discussion afin d'améliorer la façon dont nous envoyons et recevons les alertes d'urgence. Il s'agit des alertes que vous recevez sur votre téléphone, à la radio ou à la télévision, par exemple lorsqu'il y a un avertissement météorologique. Le groupe souhaite connaître votre expérience de ces alertes, et savoir si elles sont faciles ou difficiles à comprendre et à utiliser.

Ils ont déjà réalisé un sondage et veulent maintenant discuter plus en profondeur avec les gens dans le cadre de groupes de discussion. En vous inscrivant, vous pourrez partager vos idées et contribuer à améliorer les alertes d'urgence pour tout le monde.

### Qui peut participer ?

Vous pouvez y participer si :

- Vous vivez au Canada
- Vous avez 18 ans ou plus
- Vous avez un handicap

Avant de vous joindre au groupe, vous devrez répondre à quelques questions dans un court questionnaire de présélection. Cela permet de savoir si le groupe de discussion vous convient. Vos réponses resteront confidentielles.

Vous pouvez remplir le questionnaire en ligne à l'adresse [https://www.ns-access.com/sondage\\_bic/](https://www.ns-access.com/sondage_bic/). Vous pouvez également envoyer un courriel à un chercheur de Neil Squire à l'adresse [rd.info@neilsquire.ca](mailto:rd.info@neilsquire.ca) pour organiser un questionnaire par téléphone.

Si vous êtes sélectionné.e, vous serez rémunéré.e à hauteur de 100 \$ pour votre temps.

**[Remplir le questionnaire de présélection pour savoir si je suis éligible](#)**

## **L'histoire de Dana : « Si je pouvais revenir en arrière et me dire une chose lorsque j'ai subi ma lésion cérébrale, ce serait de ne pas me sentir coupable de me reposer »**



En 2013, j'ai eu ma première hémorragie cérébrale intracérébrale dans le thalamus gauche, due à un angiome caverneux ou à une malformation caverneuse (MCV). Le neurochirurgien hésitait à opérer car la MVC se trouvait dans une zone du cerveau à « haute valeur immobilière », comme il disait. Bien que mon hémorragie cérébrale se soit arrêtée d'elle-même, j'ai continué à avoir des saignements. En 2016, j'ai eu une deuxième hémorragie importante et mon neurochirurgien et moi avons décidé qu'il était temps d'intervenir. En janvier

2017, j'ai subi une craniotomie avec résection CVM. D'innombrables professionnels m'ont aidée à arriver là où je suis aujourd'hui : physiothérapeutes, ergothérapeutes, orthophonistes, conseillers, neurochirurgien, neuropsychiatre, neurophysiologiste, amis et famille. J'ai eu la chance d'avoir déjà suivi une formation en réduction du stress basée sur la pleine conscience (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR). La capacité à trouver le calme et à méditer pendant les longs séjours à l'hôpital m'a été très précieuse. Si je pouvais revenir en arrière et me dire une chose lorsque j'ai subi ma lésion cérébrale, ce serait de ne pas me sentir coupable de me reposer. Bien sûr, il y a eu de nombreuses fois où le repos était tout ce que je pouvais faire ; cependant, lorsque j'avais un peu d'énergie, j'en faisais souvent trop. En tant que mère, enseignante, entraîneuse et athlète, j'avais souvent l'impression de ne pas tirer mon épingle du jeu ou de ne pas optimiser les heures de ma journée. Cet état d'esprit m'a valu de nombreux échecs.

En tant que personne atteinte d'un handicap invisible, j'ai l'impression que mes déficits ne sont pas toujours pris au sérieux. Il est également très difficile d'expliquer les fluctuations de mes capacités – un jour, j'ai l'air de bien m'exprimer, et le lendemain, je cherche mes mots et j'ai du mal à converser. Un jour, je peux faire une randonnée de 5 km et le lendemain, j'ai une migraine et je reste au lit. Ne cessez pas d'inviter un ami ou un membre de votre famille souffrant d'une lésion cérébrale. Il dira peut-être « non » 100 fois pour chaque « oui », mais savoir que vous pensez à lui est tellement important ! Enfin, si une personne cérébro-lésée a la possibilité de suivre une thérapie de deuil, je la recommande vivement. Je ne suis plus enseignante, entraîneuse et athlète – le fait de passer par le cycle du deuil m'a aidée à faire face à cet énorme changement dans ma vie. Développer une nouvelle identité, pour ainsi dire, est tout aussi difficile, mais moins sombre (à mon avis). Amour et lumière à tous !

## Un aperçu de ce qui s'en vient ce printemps et cet été

### De nouvelles ressources, le mois de sensibilisation aux lésions cérébrales et plus encore !

Nous avons beaucoup de choses intéressantes à faire ce printemps, cet été et au-delà. En voici un aperçu :

- **Les lésions cérébrales et les soins de longue durée** : Un tout nouveau cours en ligne destiné aux professionnels qui travaillent dans des maisons de soins de longue durée, leur offrant des notions de base sur les lésions cérébrales et des moyens d'apporter un soutien aux personnes nouvellement arrivées dans une maison de soins et qui sont en transition, qui font face au vieillissement, et plus encore.
- **Ressources pour la gestion des symptômes** : Nous travaillons avec des membres de notre communauté pour créer des ressources sur la gestion des symptômes, fondées sur des données probantes et des expériences vécues.
- **Mois de sensibilisation aux lésions cérébrales** : Surveillez nos médias sociaux pour des mises à jour et des annonces avant le mois de juin 2025.

## Cours en ligne gratuits pour les aidants familiaux

Inscrivez-vous à nos cours électroniques gratuits et autoguidés pour les aidants familiaux sur les lésions cérébrales, la prestation de soins et plus encore.

[Inscrivez-vous dès aujourd'hui](#)

### 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](#)



**Vous pourriez également être intéressé.e par :**

 [Infographies éducatives sur les lésions cérébrales, les commotions cérébrales et plus encore](#)

 [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](#)



[Bluesky](#)

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.