

9 choses à ne pas dire à un Traumatisé crânien ou cérébro-lésé

Marie Rowland, PhD, EmpowermentAlly

<https://www.brainline.org/article/9-things-not-say-someone-brain-injury>

Une lésion cérébrale est source de confusion pour les personnes qui n'en ont pas. Il est naturel de vouloir dire quelque chose, d'exprimer une opinion ou de donner un conseil, même lorsque nous ne comprenons pas.

Et lorsque vous vous occupez d'un être cher atteint d'une lésion cérébrale, il est facile de s'épuiser et de dire des choses frustrantes.

Voici quelques remarques qui pourraient ne pas vous être utiles:

1. Vous paraissez bien pour moi.

Les signes invisibles d'une lésion cérébrale - problèmes de mémoire et de concentration, fatigue, insomnie, douleur chronique, dépression ou anxiété - sont parfois plus difficiles à vivre que des handicaps visibles. Les recherches montrent que le simple fait d'avoir une cicatrice à la tête peut aider une personne atteinte de lésion cérébrale à se sentir validée et mieux comprise. Votre proche peut avoir l'air normal, mais il est difficile d'abandonner les signes invisibles de lésion cérébrale. Considérez ceci: un problème de mémoire peut être beaucoup plus handicapant qu'une boiterie.

2. Peut-être que vous n'essayez pas assez fort (vous êtes paresseux).

La paresse n'est pas la même chose que l'apathie (manque d'intérêt, de motivation ou d'émotion). L'apathie est un trouble commun après une lésion cérébrale. L'apathie peut souvent entraver la réadaptation et le rétablissement, il est donc important de le reconnaître et de le traiter. Il a été démontré que certains médicaments sur ordonnance réduisaient l'apathie. Fixer des objectifs très spécifiques pourrait également aider.

Méfiez-vous des problèmes qui imitent l'apathie. La dépression, la fatigue et la douleur chronique sont fréquentes après une lésion cérébrale et peuvent ressembler à l'apathie (ou être associées à celle-ci). Les effets secondaires de certains médicaments sur ordonnance peuvent également ressembler à de l'apathie. Essayez de découvrir la racine du problème, de sorte que vous puissiez aider à plaider pour un traitement approprié.

3. Tu es tellement instable!

L'irritabilité est l'un des signes les plus courants de lésion cérébrale. L'irritabilité peut être le résultat direct d'une lésion cérébrale ou d'un effet secondaire de la dépression, de l'anxiété, de la douleur chronique, des troubles du sommeil ou de la fatigue. Considérez cela comme une mauvaise humeur biologique - ce n'est pas comme si votre être cher pouvait respirer et revenir de meilleure humeur. Cela peut aller et venir sans raison.

Il est difficile de vivre avec quelqu'un qui est grincheux, morose ou en colère tout le temps. Certains médicaments sur ordonnance, suppléments, modifications du régime alimentaire ou thérapies centrées sur l'adaptation et la faculté d'adaptation peuvent contribuer à réduire l'irritabilité.

4. Combien de fois dois-je te dire?

Il est frustrant de se répéter encore et encore, mais presque toutes les personnes atteintes d'une lésion cérébrale auront des problèmes de mémoire. Au lieu de signaler un déficit, essayez de trouver une solution. Rendre la tâche plus facile. Créez une routine. Installez un tableau de notes dans la cuisine. De plus, rappelez-vous que le langage n'est pas toujours verbal. "Je vous ai déjà dit cela" est clair et clair, rien que par l'expression du visage.

5. As-tu une idée de ce que je fais pour toi?

Votre proche sait probablement combien vous en faites et se sent incroyablement coupable à ce sujet. Il est également possible que votre proche n'ait aucune idée et ne comprenne jamais. Cela peut être dû à des problèmes de conscience, de mémoire ou d'apathie, qui peuvent tous résulter directement d'une lésion cérébrale. Vous devez décharger votre fardeau sur quelqu'un, laissez-le simplement être un bon ami ou un conseiller.

6. Votre problème est tous les médicaments que vous prenez.

Les médicaments sur ordonnance peuvent provoquer toutes sortes d'effets secondaires tels que la paresse, l'insomnie, des problèmes de mémoire, la manie, un dysfonctionnement sexuel ou un gain de poids, pour ne nommer que ceux-là. Une personne atteinte d'une lésion cérébrale est particulièrement sensible à ces effets. Mais si vous blâmez tout sur les effets des drogues, deux choses pourraient arriver. Premièrement, vous pourriez encourager votre proche à arrêter de prendre prématurément un médicament important. Deuxièmement, vous pouvez oublier un véritable signe de lésion cérébrale.

C'est une bonne idée d'examiner régulièrement les médicaments sur ordonnance avec un médecin. N'ayez pas peur de demander des solutions de rechange susceptibles de réduire les effets secondaires. À un moment donné du rétablissement, le moment est peut-être bien choisi pour réduire un médicament. Mais vous ne le saurez pas sans un suivi régulier.

7. Laisse-moi faire ça pour toi.

L'indépendance et le contrôle sont deux des choses les plus importantes perdues après une lésion cérébrale. Oui, il peut être plus facile de faire les choses pour votre bien-aimé. Oui, cela peut être moins frustrant. Cependant, encourager votre proche à agir seul contribuera à promouvoir l'estime de soi, la confiance et la qualité de vie. Cela peut également aider le cerveau à récupérer plus rapidement.

Assurez-vous que cette tâche ne représente pas un risque réel pour votre bien-aimé - par exemple, conduire trop tôt ou gérer des médicaments en cas de problèmes de mémoire importants.

8. Essayez de penser positivement.

C'est plus facile à dire qu'à faire pour beaucoup de gens, et encore plus difficile pour quelqu'un avec une lésion cérébrale. La pensée négative répétitive est appelée rumination et peut être courante après une lésion cérébrale. La rumination est généralement liée à la dépression ou à l'anxiété et le traitement de ces problèmes peut donc contribuer à briser le cycle de la pensée négative.

De plus, si vous dites à quelqu'un de cesser de penser à une certaine pensée négative, cette pensée sera simplement poussée plus loin vers l'avant de l'esprit (littéralement, vers le cortex préfrontal). Au lieu de cela, trouvez une tâche qui est particulièrement agréable pour votre proche. Cela aidera à détourner l'attention des pensées négatives et à libérer des produits chimiques qui favorisent des pensées plus positives.

9. Tu as de la chance d'être en vie.

Cela ressemble à une pensée positive, regardant du bon côté des choses. Mais fais attention. Une personne atteinte de lésion cérébrale a six fois plus de risques d'avoir des pensées suicidaires qu'une personne non lésée. Certains peuvent ne pas se sentir très chanceux d'être en vie. Au lieu d'appeler cela «de la chance», parlez de la force, de la persistance ou de l'héroïsme d'une personne pour surmonter ses épreuves. Dites-leur qu'ils sont géniaux.

Publié sur BrainLine le 10 octobre 2012. Révisé le 25 juillet 2018.

Écrit par Marie Rowland, PhD, EmpowermentAlly. Utilisé avec permission. www.brainhealthconsulting.com.