

## Aider les gens à avoir bon espoir est souvent un défi de taille à l'issue d'une blessure.

(Extraits) traduction automatique

Le 24 avril 2009, **BrainLine.org\*** a eu l'occasion de s'asseoir avec les Drs Kreuzer et Stejskal pour parler de leur travail avec les personnes atteintes de lésion cérébrale traumatique et leurs familles.

### Parfois, je pense que c'est la chose la plus importante que nous faisons.

Et je dirais que je travaille sur le terrain depuis très longtemps, et que j'ai encore hâte d'aller au travail tous les jours. Je trouve cela très enrichissant de me laisser impressionner par ceux qui ont souffert beaucoup, mais qui ont travaillé très dur pour redresser la situation. Et j'ai trouvé que beaucoup de gens étaient très courageux, très créatifs et très attentionnés ; et j'étais tellement impressionné par le nombre de personnes récupérées après leurs blessures que je dirais que le fait de travailler avec ce genre de personnes m'a inspiré.

Continuer à travailler sur le terrain et consacrer ma vie à aider les gens à obtenir de meilleurs résultats. Je pense qu'une des questions que les gens me posent souvent est: **"J'ai reçu des informations ou des commentaires " sur ce que je vais pouvoir faire maintenant après ma blessure. "**

Et je vous dirai qu'après une lésion cérébrale, les membres de la famille, les couples, les individus, ils voient beaucoup de médecins. Et ceux dont ils se souviennent sont les médecins qui leur ont dit ce **qu'ils ne pouvaient pas faire, de ce qu'ils ne seront plus capables...** de sortir du fauteuil roulant, alors qu'ils marchent. Quand on leur disait qu'ils ne vivraient pas ou seraient un légume, alors qu'ils sont des membres productifs de la société.

Donc, je dirais que si quelqu'un a imposé des limites à votre vie et a dit que vous ne pouvez pas faire quelque chose, cela peut être vrai et peut-être pas. **Mais ne laissez pas ces limitations vous empêcher de vous rétablir et d'atteindre ce qu'il est est-ce que vous pensez que vous pouvez atteindre.**

### Apprendre à être positif n'est pas une chose facile à faire.

Mais, comme la patience ou la gestion du stress, c'est une compétence. Lorsque vous commencez à vous dire quelque chose de négatif dans votre esprit, il vous oblige, ainsi que tous les autres, à vous empêcher de dire cette chose négative et à dire quelque chose de différent.

Les personnes qui ont tendance à être pessimistes ont tendance à se dire des choses négatives dans leur esprit de ce qui est réalisable, de ce qui va se passer ou de ce qui ne se produira jamais, je commencerais donc par un auto-examen de ce que vous vous dites au quotidien. En tant que professionnels, nous avons vraiment du mal à accepter assez rapidement et à apporter de grands changements, et cela ne se fait pas du jour au lendemain.

**Apprendre à être plus positif, à accepter ce qui s'est passé et les changements qui se sont produits, c'est probablement un processus qui dure toute la vie.** Cela signifie-t-il que vous n'accepterez pas l'acceptation avec le temps et que cela ne s'améliorera pas? Absolument pas. Ce sera un processus. **Mais c'est quelque chose qui est durement gagné, les gens doivent se battre, et je pense que, parce que l'apprentissage de ces nouvelles compétences n'est pas une chose facile, mais certainement une chose possible.**

Imaginez qu'une personne atteinte d'une lésion cérébrale ayant subi une blessure très grave se rende dans votre bureau et dit: "Comment puis-je vivre comme cela?" Et c'est une question très difficile à répondre. C'est une question difficile à entendre. Et c'est un problème parce que

j'ai parlé à des groupes de personnes qui ont eu une lésion cérébrale et leur ai dit: "Et si quelqu'un entrait dans cette salle aujourd'hui " et vous le disait? "

Il y a une série de réponses qui fonctionneront en partie pour cette question. **L'une consiste à reconnaître qu'il est très difficile d'avoir une lésion cérébrale.** Il est très important de reconnaître le sentiment d'être submergé par cette personne. Les gens disent qu'ils se sentent frustrés. Ce sont tous des sentiments normaux que ressentent les gens quand ils ont une blessure catastrophique. Alors reconnaissez les sentiments de la personne.

La seconde est, et Taryn a parlé un peu d'histoires ou d'exemples de personnes avec qui elle a travaillé et d'exemples de personnes avec qui j'ai travaillé qui ont eu une période très, très difficile au début, **des personnes à qui on a dit qu'elles n'auraient jamais marcher, ils ne travailleraient jamais, ils n'auraient jamais une famille, ils ne se marieraient jamais. Nous avons vu ces personnes dix ans plus tard. Et partager les histoires de personnes qui ont réussi peut aider les gens à voir l'espoir.**

*Publié sur BrainLine.org le 27 mai 2009. \*Site américain sur le traumatisme crânien et syndrome de stress post traumatique*