

# Après une blessure au cerveau

Consultez un médecin si la blessure est récente ou grave, ou si l'un des signaux d'alerte suivants apparaît:

- Douleur ou sensibilité au cou
- Vision double
- Faiblesse, ou sensation de fourmillement ou de brûlures dans les bras ou les jambes
- Maux de tête sévères ou qui s'aggravent
- Crise d'épilepsie ou convulsions
- Perte de conscience
- Détérioration de l'état de conscience, la personne devenant somnolente ou lente à réagir
- Vomissements
- État de plus en plus nerveux, agité ou agressif

## Autosoins

Comme toute autre blessure, une blessure au cerveau nécessite un temps de guérison. Voici quelques stratégies qui peuvent aider:

- Repos
- Minimiser votre exposition à la lumière et au bruit en portant des lunettes de soleil ou une casquette de baseball, des bouchons d'oreille ou un casque antibruit
- Rechercher un environnement calme
- Favoriser un éclairage tamisé
- Réduire au minimum le temps passé devant l'écran
- Adopter un régime alimentaire équilibré et demeurer hydratée
- Utiliser un calendrier ou des listes pour prioriser les tâches et les activités
- Si la blessure est récente, suivez la ligne directrice «Retour à l'activité»:

<https://catonline.com/wp-content/uploads/2020/04/4.-CATT-Retour-a-lactivite-V2.pdf>

Pour plus d'information, consultez votre organisme local de soutien aux victimes de traumatismes crâniens.



SUPPORTING SURVIVORS  
OF ABUSE AND BRAIN INJURY  
THROUGH RESEARCH



THE UNIVERSITY  
OF BRITISH COLUMBIA

FUNDED BY:



Femmes et Égalité  
des genres Canada

Women and Gender  
Equality Canada



Ce(tte) œuvre est mise à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution  
- Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.fr>



## Aller de l'avant

Guide de la survivante sur les  
blessures au cerveau en cas de  
violence par un partenaire intime



SUPPORTING SURVIVORS  
OF ABUSE AND BRAIN INJURY  
THROUGH RESEARCH

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

## Le saviez-vous?

La majorité des survivantes de violence par un partenaire intime (VPI) peuvent également souffrir d'une blessure au cerveau.

Si votre partenaire a été violent avec vous, votre cerveau peut être blessé.

### QU'EST-CE QU'UNE BLESSURE AU CERVEAU?

Une blessure au cerveau provoque un changement dans son fonctionnement causé par un coup violent ou une secousse qui provoque un va-et-vient rapide de la tête ou du cerveau. Les blessures au cerveau peuvent également résulter d'une perte d'oxygène au cerveau, ce qui peut se produire lorsque quelqu'un vous étouffe ou vous suffoque.

### QUELLE EN EST LA CAUSE?

Une blessure au cerveau peut survenir dans les situations suivantes:

- Coup de poing ou coup à la tête, au visage ou au cou avec un objet
- Être violemment secouée
- Être poussée dans les escaliers
- Être jetée hors d'un véhicule en mouvement
- Être étranglée ou suffoquée. Si vous avez eu des difficultés à respirer ou si vous avez perdu connaissance à cause d'un acte de votre partenaire, vous avez peut-être subi une blessure au cerveau. La strangulation peut causer des dommages à long terme, et même la mort.



## Signes et Symptômes

Les blessures au cerveau passent souvent inaperçues, sont mal identifiées ou mal comprises. Elles peuvent causer des problèmes physiques, mentaux et émotionnels, de même que des changements de comportement.

### VOUS POURRIEZ ÉPROUVER:

- Maux de tête
- Épuisement
- Étourdissements ou problèmes d'équilibre
- Trouble du sommeil
- Inquiétudes et craintes
- Dépression
- Tristesse
- Colère
- Sensibilité au bruit et à la lumière.

### VOUS POURRIEZ:

- Avoir du mal à écouter
- Être facilement distraite
- Éprouver des difficultés à apprendre des choses
- Avoir de la difficulté à suivre des instructions
- Oublier des rendez-vous ou des tâches
- Être fatiguée, irritée ou facilement en colère
- Avoir des difficultés à vous adapter au changement
- Avoir des réactions émotionnelles inappropriées
- Dormir trop ou pas assez.