

# Après une lésion cérébrale

Consultez immédiatement votre médecin si la blessure est récente ou grave, ou si l'une des conditions suivantes est remplie:

- Douleur ou sensibilité au niveau du cou
- Double vision
- Faiblesse ou sensations de picotement ou de brûlure dans les bras ou les jambes
- Spasmes ou convulsions
- Perte de conscience
- Détérioration de l'état de conscience
- Vomissements
- Devenir de plus en plus agitée ou combative

## Prendre soin de soi

Comme toute autre blessure, une lésion cérébrale a besoin de temps pour guérir. Voici quelques stratégies qui peuvent s'avérer utiles:

- Repos
- Minimiser la sensibilité à la lumière et au bruit en portant des lunettes de soleil ou une casquette de baseball, des bouchons pour les oreilles ou un casque antibruit
- Rechercher des environnements calmes
- Diminuer l'intensité de l'éclairage
- Réduire le temps passé devant un écran
- Manger équilibré et s'hydrater
- Utiliser un calendrier ou des listes pour classer les tâches et les activités par ordre de priorité:
- La blessure est récente, suivez la directive «Retour à l'activité»:

<https://resources.cattonline.com/files/return-to-work-strategy>

Pour plus d'idées et d'aide, consultez votre organisation locale d'aide aux victimes de lésions cérébrales.



Financé par:



Femmes et Égalité  
des genres Canada

Women and Gender  
Equality Canada



Ce travail est placé sous licence CC BY-NC-SA 4.0. Pour consulter une copie de ce document, visitez le site <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>



SUPPORTING SURVIVORS  
OF ABUSE AND BRAIN INJURY  
THROUGH RESEARCH

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

# Le saviez-vous?

La plupart des survivantes de violence entre partenaires intimes (VPI) peuvent également avoir subi une lésion cérébrale dans le contexte de la violence. Si votre partenaire a été violent avec vous, votre cerveau peut être blessé.

## QU'EST-CE QU'UNE LÉSION CÉRÉBRALE?

Les lésions cérébrales surviennent en présence d'un changement dans le fonctionnement du cerveau à cause d'un coup violent ou d'une secousse qui cause un va-et-vient rapide de la tête ou du cerveau d'avant en arrière. Les lésions cérébrales peuvent également résulter d'une perte d'oxygène au cerveau, ce qui peut se produire lorsque quelqu'un vous étrangle ou vous étouffe, ce qui vous empêche de respirer.

## QUELLES EN SONT LES CAUSES?

Les lésions cérébrales peuvent survenir lorsque vous êtes:

- Frappée, ou heurtée à la tête, au visage ou au cou avec un objet
- Violamment secouée
- Poussée dans les escaliers
- Jetée hors d'un véhicule en marche
- Étranglée ou étouffée. Si vous avez éprouvé des difficultés à respirer ou si vous vous êtes évanouie après une action de votre partenaire, vous pouvez souffrir d'une lésion cérébrale. La strangulation peut causer des dommages à long terme, voire la mort, en quelques minutes. La VPI physique implique presque toujours des coups au visage, à la tête et au cou, ainsi que la strangulation.



# Signes et symptômes

La lésion cérébrale est une blessure invisible qui passe souvent inaperçue, est mal identifiée ou incomprise. Elle peut provoquer des difficultés physiques, mentales et émotionnelles, ainsi que des changements de comportement qui ne sont pas de votre faute.

## VOUS POURRIEZ ÉPROUVER:

- Maux de tête
- Fatigue
- Problèmes de sommeil
- Inquiétudes et craintes
- Vertiges ou troubles de l'équilibre
- 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.