

TCC · TRAVERSER, COMPRENDRE, CONTINUER

Mon journal réflexif

*Un espace qui vous appartient. À parcourir à votre rythme,
dans l'ordre qui vous convient.*



Photo : Servio

Bienvenue dans votre journal réflexif

Ce journal vous accompagne tout au long du programme TCC : Traverser, Comprendre, Continuer. Il rassemble l'ensemble des outils et exercices du programme dans un seul document, que vous pouvez consulter à votre rythme, selon vos besoins du moment.

Comment utiliser ce journal

- ▶ Il n'y a aucune obligation de compléter l'ensemble des exercices. Chaque outil est indépendant et peut être utilisé seul, dans l'ordre qui vous convient.
- ▶ Certains exercices pourront vous sembler plus pertinents à un moment précis de votre parcours. Revenez-y quand vous en ressentirez le besoin.
- ▶ Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de remplir ce journal. Ce qui compte, c'est ce que vous en retirez pour vous.
- ▶ Vous pouvez l'imprimer en entier ou seulement les pages qui vous intéressent.
- ▶ Ce journal est personnel et confidentiel — il ne sera jamais demandé.

Prenez ce qui vous est utile. Laissez ce qui ne l'est pas. Revenez quand vous en avez envie.

Ce que vous trouverez dans ce journal

Outil	Ce que vous y trouverez
Mon point de départ	Une page pour vous présenter et noter où vous en êtes au début du programme
Mobiliser mon entourage	Un guide à partager avec les proches qui souhaitent vous aider
Ce qui tourne dans ma tête	Un exercice pour diminuer la surcharge cognitive
Repérage de mes ressources	Cartographier votre soutien formel, informel et vos ressources personnelles
Et si c'était une amie ?	Un exercice de projection pour développer l'autocompassion
Reconnaitre et nommer ses limites	Un exercice pour réfléchir à ses limites
Réajuster ses projets de vie	Réfléchir à ce qui a changé et à ce que vous souhaitez pour l'avenir
Plan de transition	Planifier le passage du flambeau en cas d'absence ou d'imprévu
Ce que je retiens du programme	Une page de bilan à compléter à la fin de votre parcours

Un mot sur votre parcours

Être proche aidant·e d'une personne vivant avec un TCC, c'est occuper un rôle exigeant, souvent invisible, qui demande beaucoup d'adaptation. Ce programme est conçu pour vous, pas pour évaluer vos connaissances, ni pour vous donner une liste de choses à faire de plus.

Il est là pour vous offrir un espace de réflexion, des outils concrets, et peut-être quelques pistes. pour prendre soin de vous aussi, pas seulement de l'autre.

Vous êtes expert·e de votre propre situation. Ces outils sont là pour soutenir votre réflexion simplement.

Table des matières



Bienvenue et présentation du journal

1

Mon point de départ

2

Mobiliser mon entourage

3

Ce qui tourne dans ma tête

4

Repérage de mes ressources

5

Et si c'était une amie ?

6

Reconnaître et nommer ses limites

7

Réajuster ses projets de vie

8

Plan de transition



Notes libres

9

Ce que je retiens du programme

1

Mon point de départ

Un exercice d'auto-reconnaissance

Beaucoup de personnes qui soutiennent un proche vivant avec un TCC ne se reconnaissent pas dans le terme « proche aidant·e ». Elles disent simplement qu'elles font ce qui est normal, ce qu'on fait pour quelqu'un qu'on aime.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse ici. Cet exercice est une invitation à regarder votre situation de plus près, pas pour vous coller une étiquette, mais pour mieux reconnaître ce que vous vivez.

Ce que je fais au quotidien

Cochez ce qui s'applique à vous, même si vous trouvez que c'est « normal » ou que tout le monde ferait pareil :

- ☐ Je coordonne ou gère les rendez-vous médicaux ou de réadaptation.
- ☐ Je supervise ou administre les médicaments.
- ☐ J'aide mon proche avec des tâches qu'il ou elle ne peut plus faire seul·e (hygiène, repas, déplacements, finances...).
- ☐ Je surveille son état et je suis attentif·ve à ses changements de comportement ou d'humeur.
- ☐ Je sers d'intermédiaire avec les professionnels de la santé ou les services.
- ☐ Je m'assure que mon proche ne se retrouve pas seul·e sans surveillance.
- ☐ Je modifie mes propres activités, horaires ou projets de vie en fonction de ses besoins.
- ☐ Je porte des inquiétudes concernant son avenir ou sa sécurité.
- ☐ Je suis la personne vers qui on se tourne quand quelque chose ne va pas.

Si vous avez coché ne serait-ce qu'une ou deux de ces cases, vous exercez un rôle d'aidant·e même si vous ne l'avez jamais nommé ainsi.

Au Québec, environ
1 personne sur 3 est
considérée comme une
personne proche
aidante

«Toute personne qui apporte un **soutien** à un ou à plusieurs membres de son entourage qui présentent une **incapacité** temporaire ou permanente de nature physique, psychologique, psychosociale ou autre, peu importe leur âge ou leur milieu de vie, avec qui elle partage un lien affectif, familial ou non [...] »

- Ministère de la santé et des services sociaux 2021

Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS). Reconnaître et soutenir dans le respect des volontés et des capacités d'engagement. Politique nationale pour les personnes proches aidantes (En ligne 2021).

Ce que je ressens parfois

Ces sentiments sont fréquents chez les proches aidant·e·s. Cochez ceux que vous reconnaissez :

- ☐ Je me sens responsable de son bien-être, même quand je ne suis pas avec lui ou elle.
- ☐ J'ai parfois l'impression que personne ne comprend vraiment ce que je vis.
- ☐ Je me sens coupable quand je prends du temps pour moi.
- ☐ Je suis épuisé·e, mais je continue quand même.
- ☐ J'ai mis certains de mes propres besoins ou projets de côté.
- ☐ Je n'ose pas toujours dire à quel point c'est difficile, pour ne pas inquiéter les autres.
- ☐ Autre : _____

Et vous, comment vous définissez-vous ?

Peu importe le mot que vous utilisez, aidant·e, conjoint·e, parent, enfant, ami·e, ce qui compte, c'est de reconnaître la réalité de ce que vous portez.

Comment est-ce que je décrirais mon rôle, avec mes propres mots ?

Y a-t-il quelque chose que je fais pour mon proche et dont je ne parle jamais à personne ?

Si une personne extérieure observait mon quotidien, que penserait-elle de ce que j'accomplis ?

Ce que vous faites mérite d'être reconnu.

Vous n'avez pas à utiliser le mot « proche aidant·e » pour avoir droit au soutien, aux ressources, et au temps pour vous. Ce programme est là pour vous, quelle que soit l'étiquette que vous choisissiez.

Mon portrait comme proche aidant·e

Qui je suis?

Depuis combien de temps est-ce que j'occupe ce rôle d'aidant·e ?

Ce qui me donne de l'énergie dans ma vie en ce moment :

Où j'en suis

Ce qui m'amène à participer à ce programme :

Ce que j'espère trouver ou vivre dans ce programme :

En ce moment, mon plus grand défi comme proche aidant·e, c'est :

Ce dont j'ai besoin

Une chose que j'aimerais changer dans mon quotidien :

Gardez cette page. En fin de programme, vous pourrez y revenir pour voir ce qui a changé dans votre façon de vous percevoir ou de percevoir votre situation.

2

Mobiliser mon entourage

Un guide pratique pour l'entourage élargi

Ce guide s'adresse à votre entourage élargi.

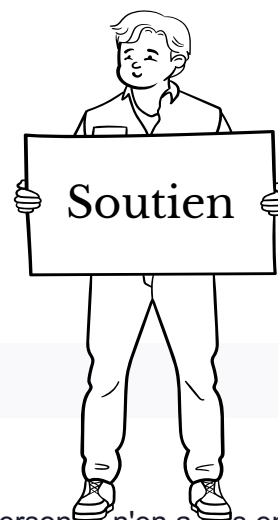
En période de stress intense, il n'est pas toujours facile de nommer ce dont on a besoin. Partagez ce guide aux personnes qui souhaitent vous aider : elles y trouveront des façons concrètes de le faire, à leur manière.

Si ce guide vous a été remis, c'est qu'une personne proche de vous traverse une période exigeante. Les pages qui suivent sont pour vous.

Comment offrir du soutien après un TCC

Des membres de votre entourage traversent une période difficile à la suite d'un traumatisme craniocérébral ? Vous aimeriez aider, mais vous ne savez pas trop quoi faire ni par où commencer ?

Votre présence peut faire une grande différence. Voici quelques idées concrètes.



1 Offrir une écoute bienveillante

Parfois, la meilleure façon d'aider, c'est simplement d'être là.

- ▶ Proposez un moment pour jaser autour d'un café, sans insister si la personne n'en a pas envie.
- ▶ Écoutez sans chercher à tout régler ou à donner des conseils.
- ▶ Respectez le rythme et les émotions de la personne.
- ▶ Rappelez-lui qu'elle fait déjà du mieux possible.

Parfois un simple message comme « Je pense à toi. Ne te sens pas obligé de me répondre, mais sache que je suis là » peut avoir beaucoup d'impact.

2 Donner un coup de main concret

Les proches aidants sont souvent épuisés et n'osent pas toujours demander de l'aide. Voici quelques gestes qui peuvent alléger leur quotidien :

- Préparer et livrer un repas maison ou offrir un plat préparé.
- Se proposer pour le transport (rendez-vous médicaux, épicerie, école, etc.).
- Proposer de garder les enfants ou passer du temps avec la personne accompagnée pour offrir un moment de répit.
- Offrir de faire quelques courses ou des tâches ménagères.
- Organiser, avec d'autres, un calendrier d'aide (repas, transport, visites).

Même une petite aide régulière vaut mieux qu'un grand geste isolé.

3 Être présent sur la durée

Après un TCC, le soutien est souvent fort au début, puis s'essouffle avec le temps. Pourtant, la période d'adaptation peut durer des mois, voire des années.

- Continuez à prendre des nouvelles, même longtemps après l'accident.
- Restez attentif aux moments clés (rendez-vous, anniversaires, fêtes).
- Proposez des moments pour leur changer les idées (ex. une marche, un café, un appel)

4 Respecter les limites et les besoins

Chaque famille vit le TCC différemment.

- Acceptez que la personne ou la famille ait moins d'énergie ou doive annuler à la dernière minute.
- N'imposez pas votre aide : proposez, sans insister.
- Soyez patient : certaines situations peuvent être sensibles ou imprévisibles.

5 Rappels importants

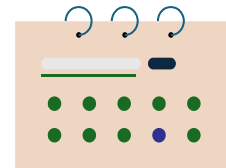
- Le rétablissement après un TCC est un processus long et parfois non linéaire.
- Les séquelles peuvent être invisibles (fatigue, mémoire, émotions, etc.).
- Votre soutien, même petit, aide à briser l'isolement et fait une réelle différence.
- Informez-vous sur le TCC et les impacts. Cela vous permettra de mieux comprendre et parfois mieux réagir face à certaines situations ou comportements imprévisibles.

3

Ce qui tourne dans ma tête

Exercice pour diminuer la surcharge cognitive

Objectif : Externaliser le « trop plein » mental et réduire la surcharge cognitive.



1 Videz votre esprit

Notez tout ce qui occupe votre esprit en ce moment — petite ou grande chose. Dressez une liste de ce qui vous préoccupe, sans filtrer.

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

Reprenez votre liste et classez chaque élément dans l'une des trois catégories suivantes :

 Urgent	 Important, pas urgent	 Hors de mon contrôle

Y a-t-il UNE chose que vous pourriez déléguer ou remettre à plus tard ?

Quelle est LA priorité la plus importante pour vous aujourd'hui ?

Quelle est la première étape concrète que vous pouvez poser maintenant ?

Vous n'avez pas à tout régler en même temps. Choisir une seule chose à faire, c'est déjà avancer.

4

Repérage de mes ressources

Cartographier mon soutien

Être aidant dans ce contexte peut représenter un défi important. Cet outil vous aide à repérer et à cartographier les ressources, formelles et informelles, sur lesquelles vous pouvez vous appuyer.

Instructions : Complétez les sections suivantes selon ce que vous connaissez déjà. Laissez vide ce que vous aimeriez découvrir ou demander à un intervenant.



Vous ne ressentez peut-être pas le besoin d'utiliser ces ressources pour le moment, mais il peut être utile de les découvrir dès maintenant, par prévention, afin de savoir où vous adresser en cas de besoin.

1 Ressources informelles — mon entourage

Indiquez le nom des personnes qui pourraient vous offrir du soutien en lien avec chaque type d'aide.

Type de soutien	Personnes-ressources	À quelle fréquence ?
Écoute et réconfort		
Aide pratique (courses, ménage, etc.)		
Transport ou accompagnement		
Autre :		
Répit pour prendre du temps pour moi		
...		

2 Ressources formelles

Type de services	Nom / organisme	Contact
Soins de santé		
Services communautaires		
Activités de loisirs		
Groupes de soutien		
Répit		
Soutien psychosocial		
Soutien dans les démarches administratives		
Autres		
...		

3 Ressources personnelles

Vos forces intérieures sont aussi des ressources précieuses. Reconnaître ce qui vous aide à traverser les moments difficiles peut vous aider à y avoir recours plus facilement.

Ma ressource	Comment je l'exprime	M'aide quand...
Ma capacité à relativiser	« Je fais de mon mieux »	Quand je me sens coupable
Mon sens de l'humour	Déramatiser par la blague	Quand je suis découragé.e
Ma spiritualité ou croyances	Méditation, prière...	Quand j'ai besoin de sens

4 Ma carte de proximité

Quels sont les lieux, personnes et espaces dans votre environnement qui peuvent nourrir votre bien-être ou vous offrir du soutien ?

Type de ressource	Nom / lieu	Je l'utilise ?
Lieu de répit ou d'accueil		
Organisme de loisirs		
Bibliothèque ou centre culturel		
Parc ou espace de nature		
Événement local ou gratuit		
Personne de confiance à proximité		
Voisin.e bienveillant.e		
Groupe Facebook ou réseau local		
...		

Trois repères vers lesquels je peux me tourner quand j'ai besoin de soutien

- 1.
- 2.
- 3.

5

Et si c'était une amie ?

Exercice de projection et d'autocompassion

Objectifs de cet exercice

- Reconnaître vos propres besoins
- Développer de l'autocompassion
- Prendre un pas de recul sur votre situation



Mise en situation

Imaginez qu'une amie très proche vous appelle. C'est une amie que vous avez rencontrée dans un groupe de soutien entre pairs, avec qui vous avez développé un lien de confiance au fil du temps.

Son fils a subi un TCC à la suite d'un accident de la route il y a 5 ans. Il a aujourd'hui 38 ans et vit avec elle. Depuis l'accident, il n'est plus en mesure de travailler. Il passe la majorité de ses journées à la maison et ne peut être laissé seul de façon sécuritaire.

Au fil de la conversation, vous sentez son épuisement. Elle vous dit qu'elle est fatiguée, débordée, qu'elle a l'impression de toujours courir après le temps. Elle essaie de tout gérer : les rendez-vous, la maison, les finances, le bien-être de son fils... souvent au détriment de ses propres besoins. Elle mentionne qu'elle dort mal, qu'elle a moins de patience qu'avant et qu'elle ne se reconnaît plus vraiment. Elle dit se sentir très seule dans toute cette situation.

Elle vous appelle aujourd'hui parce qu'elle n'en peut plus... et qu'elle ne sait plus par où commencer pour aller mieux.



Prenez un moment pour vraiment visualiser cette personne.

1 Questions réflexives

Qu'est-ce que vous remarquez chez elle ? (Ses émotions, son état, etc.)

Qu'est-ce qui vous inquiète pour elle ?

Qu'est-ce que vous auriez envie de lui dire ? (Mots, conseils, permission, réconfort)

Qu'est-ce que vous souhaiteriez qu'elle fasse pour elle-même, concrètement ?

2 Retour à soi

Maintenant, revenez à votre propre situation.

Qu'est-ce qui, dans ce que vous avez répondu plus haut, pourrait aussi s'appliquer à vous ?

Y a-t-il un besoin que vous reconnaissez chez elle... mais que vous oubliez chez vous ?

Quel petit geste pourriez-vous poser pour vous cette semaine ? (Réaliste, simple, accessible)

- ☐ Prendre 10 minutes pour moi
- ☐ Demander de l'aide pour une tâche
- ☐ Dire non à quelque chose
- ☐ Me reposer sans culpabilité
- ☐ Parler à quelqu'un
- ☐ Autre : _____

Mettez-vous un rappel dans votre agenda, à la même heure la semaine prochaine, pour vérifier si vous avez pris un moment pour vous.

Message clé

On est souvent beaucoup plus doux, lucide et bienveillant envers les autres... qu'envers soi-même.

Variante — Pour aller plus loin

Maintenant écrivez un court message à cette « amie ». Vous pourriez aussi enregistrer un message audio avec la fonction « dictaphone » de votre téléphone.

Ensuite, relisez ou réécoutez ce message... en pensant à vous.

6

Reconnaitre et nommer ses limites

Un exercice pour réfléchir à ses limites

Reconnaitre ses limites n'est pas un aveu de faiblesse.

C'est une façon de préserver son énergie sur la durée. Cet exercice vous invite à nommer ce qui devient difficile à porter, sans jugement.

En ce moment, qu'est-ce qui devient trop lourd à porter pour moi ?

Y a-t-il des tâches ou des situations où je sens que j'atteins ma limite ?

Qu'est-ce que je pourrais déléguer, refuser ou ajuster pour alléger mon quotidien ?

De quoi aurais-je besoin pour me sentir plus à l'aise pour nommer mes limites à mon entourage ?

7

Réajuster ses projets de vie

Outil de réflexion

Après un TCC, il est normal que certains projets ou priorités changent, autant pour la personne blessée que pour son proche aidant. Cet outil vous invite à réfléchir ensemble à ce qui a changé, à ce qui compte encore, et à ce que vous aimeriez construire pour la suite.



1 Faire le point sur le moment présent

Pour la personne vivant avec le TCC

Quelles activités, relations ou projets occupaient une place importante dans ma vie avant le TCC ?

- ☐ Travail / études
- ☐ Loisirs / sports
- ☐ Engagements sociaux / bénévolat
- ☐ Autre : _____

Quelles activités ou aspects de ma vie j'aimerais reprendre ou adapter ?

Pour le proche aidant

Qu'est-ce qui a changé dans ma vie depuis que j'occupe ce rôle ?

Quels aspects de ma vie me manquent ou que j'aimerais retrouver à moyen terme ?

2 Identifier ce qui est important pour chacun

Quelles sont nos priorités communes en ce moment ?

Qu'est-ce qui est le plus important pour moi, personnellement, dans les mois à venir ?

Les priorités peuvent évoluer avec le temps. L'important, c'est de pouvoir en parler ouvertement et d'ajuster ensemble.

3 Explorer de nouvelles possibilités

Y a-t-il des nouveaux projets que nous pourrions envisager ensemble, même petits ?

- ☐ Sortie ou activité partagée
- ☐ Nouvel apprentissage ou loisir
- ☐ Implication communautaire
- ☐ Projet personnel ou familial
- ☐ Autre : _____

Quelles ressources pourraient nous aider à réaliser ces projets ?

- ☐ Organisme communautaire
- ☐ Famille / amis
- ☐ Autre : _____

4 Prendre soin de soi dans le processus

Quelles sont mes sources d'énergie ou de réconfort (personnes, activités, moments à moi) ?

De quoi ai-je besoin pour préserver mon équilibre ?

Se redonner du temps pour soi n'est pas un luxe — c'est une façon de rester disponible et bienveillant envers l'autre.

5 Nos prochains petits pas

Choisissez une ou deux activités à réaliser ensemble dans les prochaines semaines :

Activités à réaliser	Dans quel délai ?

L'important n'est pas de tout régler tout de suite, mais d'avancer doucement, ensemble.

8

Plan de transition

Passer le flambeau – Outil de planification

Être proche aidant demande beaucoup d'énergie et d'engagement.

Cet outil vous aide à organiser et planifier la transmission des responsabilités, que ce soit de façon temporaire ou en cas d'imprévu.

Partagez ce plan avec des personnes de confiance pour qu'il soit accessible en cas de besoin. Gardez une version papier et une version numérique sécurisée, et mettez-le à jour régulièrement.



Date de création : _____

Dernière mise à jour : _____

1 Informations clés sur la personne aidée

Champ	Information
Nom complet	
Date de naissance	
Diagnostic / Séquelles principales	
Médecin principal — Nom / spécialité / contact	
Autres intervenants — Nom / spécialité / contact	
Fréquence des suivis médicaux	
Allergies connues	

Champ	Information
Médicaments et traitements en cours	

2 Tâches quotidiennes et hebdomadaires

Listez toutes les responsabilités régulières et précisez qui peut vous remplacer pour chacune.



Tâche	Fréquence	Détails / instructions	Personne relais
Médication	Quotidien		
Rendez-vous médicaux	Hebdomadaire		
Soins personnels (toilette, repas, etc.)	Quotidien		
Activités sociales / loisirs			

3 Contacts importants

Catégorie	Nom	Lien / rôle	Coordonnées
Famille / amis clés			
Voisins ou soutien de proximité			
Services communautaires			
Urgences médicales		Médecin, hôpital...	
Numéro d'urgence local	911		

4 Instructions en cas d'absence ou d'urgence

Qui contacter immédiatement :

Étapes prioritaires à suivre :

Décisions médicales ou administratives pouvant être prises par la personne relais :

5 Informations pratiques et administratives

Sujet	Détails
Assurances (numéro de police, assureur)	
Comptes bancaires ou finances liées aux soins	
Documents légaux (procurations, testaments, directives)	
Clés ou accès au domicile	

6 Notes et conseils pour la personne relais

Préférences et habitudes de la personne TCC :

Comportements particuliers à surveiller :

Conseils pour gérer le stress et les émotions lors de la relève :

D'OÙ VIENT CET OUTIL

Cet outil est né de l'expérience de Sylvie, proche aidante de son mari.

Personne n'a envie de réfléchir à ce qui se passerait s'il lui arrivait quelque chose. Pourtant, en consignait les informations importantes sur papier et en les rangeant dans un cartable, Sylvie a vu son stress diminuer : tout était noté quelque part, et d'autres proches savaient où trouver l'information s'il lui arrivait quoi que ce soit. Et cet outil ne sert pas qu'aux grands imprévus : il aide aussi à passer le flambeau le temps d'une après-midi ou d'un week-end.

Notes libres

Un espace pour noter vos réflexions, vos questions, ce qui vous a touché ou surpris, ou simplement ce que vous ne voulez pas oublier.

Ce que je retiens de ce programme

Une page de bilan à compléter à la fin de votre parcours

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Ce bilan est pour vous, pour marquer la fin de ce parcours.

Ce que j'ai appris ou redécouvert

Sur moi-même comme proche aidant·e :

Sur les ressources disponibles :

Sur mes propres besoins :

Ce que je veux garder ou changer

Une habitude ou attitude que j'aimerais maintenir ou développer :

Quelque chose que je veux faire différemment :

Une personne à qui je pourrais parler:

Un mot pour moi

Si je devais écrire un court message d'encouragement à une autre personne qui commence ce parcours, je lui dirais :

**Merci d'avoir pris ce temps pour vous.
Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de l'autre.**