

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.