

2

Mobiliser mon entourage

Un guide pratique pour l'entourage élargi

Ce guide s'adresse à votre entourage élargi.

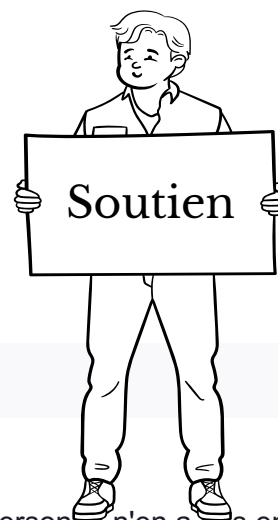
En période de stress intense, il n'est pas toujours facile de nommer ce dont on a besoin. Partagez ce guide aux personnes qui souhaitent vous aider : elles y trouveront des façons concrètes de le faire, à leur manière.

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.