Comment assimiler une lésion cérébrale non congénitale

Être confronté à une lésion cérébrale non congénitale (LCNC) est un événement bouleversant. Une telle lésion peut survenir suite à l'endommagement du cerveau lors d'un accident ou d'une hémorragie cérébrale. Elle bouleverse non seulement la vie du patient, mais elle affecte aussi son entourage proche. En effets, la famille et les amis doivent eux aussi faire face à des changements fondamentaux.

Un processus de récupération de longue haleine

La santé, la façon habituelle d'agir, les possibilités journalières ... Bon nombre de ces choses qui allaient de soi se transforment brutalement en autant de défis très difficiles à relever. La façon d'appréhender ces changements n'a souvent rien d'une sinécure. Une lésion cérébrale sévère dès lors est suivie d'un long processus de récupération, qui peut durer plusieurs mois, voire plusieurs années. Il est généralement très difficile d'émettre un pronostic correct à ce sujet. Lorsqu'on a été victime d'une lésion cérébrale non congénitale, il n'arrive pratiquement jamais que l'état du patient reste figé sans évolution. En règle générale, l'on constate une amélioration de la situation et les problèmes finissent par s'atténuer avec le temps grâce à la revalidation. En revanche, la récupération complète ne va pas non plus de soi. La brutalité avec laquelle survient une lésion cérébrale non congénitale, la nature des limitations qu'elle implique, ce qu'en pense l'entourage, les expériences passées d'autres maladies, la personnalité ... tous ces facteurs, comme d'autres encore, codéterminent la manière dont les intéressés se sentent et parviennent à gérer la perte encourue.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Cette brochure est revisée le 25/10/2019 0520 5291-FR

La revalidation et l'accompagnement

On note une très grande diversité dans la façon dont les gens accordent une place à la perte subie. En principe, il n'existe pas de « bonnes » ou de « mauvaises » méthodes. Par contre, certaines stratégies peuvent s'avérer utiles lors de la phase initiale, mais sembleront perdre de leur efficacité après quelques mois de revalidation - et inversement. Par ailleurs, chacun manifeste aussi ses propres préférences dans la façon de s'accommoder de la perte. C'est dans ce sens que l'on utilise habituellement le terme « assimiler ». Il est question de lâcher prise, de ménager une place à ce qui est désormais ressenti comme un manque ou de retrouver un nouveau sens à la vie et l'envie de vivre.
Un certain nombre de conseils et d'avis peuvent s'avérer précieux pour cette assimilation. Si vous souhaitez approfondir certaines questions, n'hésitez pas à en exprimer le souhait auprès d'un membre de l'équipe de revalidation. Vous préférez quelques mots échangés ici et là, un entretien plus approfondi ou plutôt un accompagnement intensif pendant toute la durée de votre revalidation ? En concertation avec l'équipe de revalidation, il est possible de déterminer la manière la plus efficace dont vous pouvez vous faire aider, ainsi que vos proches.

Les émotions

Savoir ce qu'il est possible d'intégrer à un tel processus d'assimilation constitue déjà un premier pas. Un panel d'émotions très diverses peuvent se manifester ; aucune d'entre elles ne peut être qualifiée « d'anormale ». Toutes sont en effet des réactions normales à une situation absolument anormale.

Impuissance et sensation d'abandon
Il est acquis que tout un pan des possibilités de contrôle sont amoindries, tout au moins temporairement, et il n'est pas rare que cela suscite un sentiment d'impuissance et de perte de contrôle.

Doute et incertitude
Chaque phase de la revalidation suscite des questions auxquelles il n'y a pas encore de réponses. Elles peuvent donc déboucher sur le doute ou l'incertitude. Il peut arriver que cela aille de pair avec une certaine nervosité et un stress dus au fait de rester dans l'ignorance.

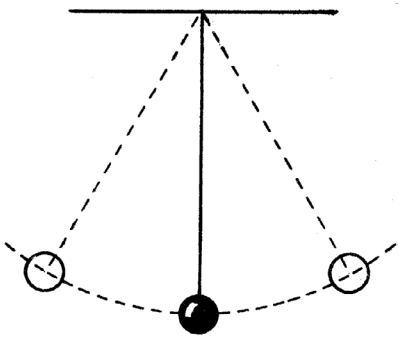
Colère
Ce sentiment est parfois dirigé contre vous-même, parfois contre les autres. Il peut vous arriver d'être fâché, frustré, voire complètement furieux. Cette émotion que vous ressentez au cours de votre revalidation n'est pas exceptionnelle, loin de là.

Tristesse
À cause de ce que vous avez perdu, des limitations auxquelles vous devez à présent faire face, des rêves que vous aviez et que vous avez l'impression de devoir abandonner... Cette tristesse s'accompagne souvent de sentiments dépressifs ou de désespoir.

Honte et culpabilité
C'est surtout le cas lorsque le patient est confronté à des problèmes d'incontinence ou de contacts intimes, mais aussi lorsque vous avez besoin d'aide alors que vous n'aviez jamais été habitué à y faire appel.

Navette

Parfois, vous aurez envie de ne penser qu'à ce que vous avez perdu ; à d'autres moments, vous préférerez focaliser votre esprit sur tout autre chose. Ces deux aspirations ne posent pas de problème pour autant qu'elles alternent dans le temps.
Considérez le processus d'assimilation comme une navette qui, dans un scénario idéal, procède par va-et-vient. D'un côté du parcours se trouve une stratégie d'évitement des limitations qui s'opposent à vous et les émotions qui l'accompagnent. De l'autre figure la confrontation directe à ces mêmes limitations, et ici aussi les émotions allant de pair.



Ce mouvement de va-et-vient entre les deux aspirations entraîne donc une alternance entre elles. De temps à autre, occupez-vous à des choses

sans aucun rapport avec vos limitations, recherchez des distractions, mettez votre chagrin de côté ... Et de temps en temps, pensez à ce que vous avez perdu, laissez vos émotions remonter à la surface, parlez-en avec votre partenaire ou un ami proche ... À long terme, vous n'en tirerez aucun bénéfice si vous n'êtes pas conscient de la réalité de vos limitations et si vous persistez dans le déni en ignorant votre situation réelle. Mais cela ne vous aidera pas non plus de vous complaire dans des émotions sombres suscitées par la perte que vous ressentez.

Compréhension et contact social

Il est très important d'avoir une perception précise des faits et de la réalité qu'implique la lésion cérébrale non congénitale. Que s'est-il passé ? Où s'est produite la lésion ? Quelles limitations faut-il prendre en compte ? En améliorant la compréhension de la situation, vous vous donnez aussi plus de prise sur celle-ci. Par ailleurs, il est très important de s'efforcer de conserver des contacts avec d'autres personnes. Le conjoint, les amis, la famille, des personnes ayant vécu la même chose...
Des études révèlent que le soutien social constitue une aide considérable pour assimiler la perte encourue. Personne n'est jamais seul pour y faire face. L'équipe de revalidation est également prête à soutenir toutes les personnes impactées de diverses manières.

Source : service de revalidation