



Colloque sur le traumatisme crânien

Le jour d'après,

Reconstruire sa vie

**Vivre avec sa nouvelle réalité en
développant sa confiance en soi**

Talar Malkhassian, membre de l'AQTC

Orélie Cloutier, éducatrice spécialisée au programme TCC-Centre de réadaptation
Lethbridge-Layton-Mackay, CIUSSS Centre-Ouest-de-l'île-de-Montréal



Vivre avec sa nouvelle réalité en développant la confiance en soi

La confiance en soi se crée en faisant l'expérience de faire une action. Au début de mon rétablissement, j'ai pu l'acquérir durant ma réadaptation au centre Constance-Lethbridge.

Par :

- Essai-erreur --- 
- Pratique ----- 
- Répétition --- 



Vivre avec sa nouvelle réalité en développant la confiance en soi

- Impacte de mon TCC :

§ Os cassés -----

§ Traumatisme craniocérébral ----

§ Impulsivité -----

§ Plus froide -----

§ Plus fatiguée -----

§ Course difficile --

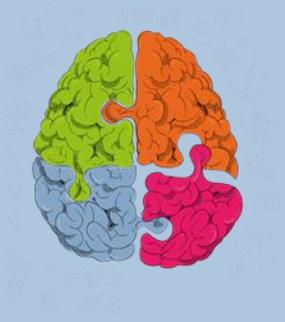




Vivre avec sa nouvelle réalité en développant la confiance en soi

J'ai pu y arriver grâce à certains traits de caractère:

- ma vision ----- 
- ma détermination ----- 
- ma persistance ----- 
- ma foi ----- 



Vivre avec sa nouvelle réalité en développant la confiance en soi

Cinq années après mon accident, j'ai senti le besoin d'avoir de nouveaux outils pour continuer à m'améliorer. Je les ai trouvés en lisant et en regardant des vidéos qui m'ont inspirés.





Vivre avec sa nouvelle réalité en développant la confiance en soi

1 - Changer mes états d'esprit :

- Affirmation positive
- Journal d'appréciation
- Modification de mon humeur



2 - Amélioration mes capacités de communication :

■ Bien travailler en équipe --



■ Créer des amitiés --

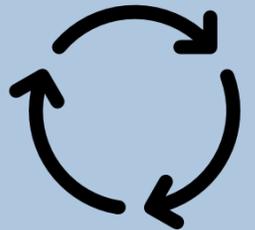




Vivre avec sa nouvelle réalité en développant la confiance en soi

3 — Trouver mon moyen de réaliser n'importe quel but :

- Comment concrétiser mes projets ?
- Importance de ceci :
 - Objectifs sans un processus
 - Processus sans objectif





Vivre avec sa nouvelle réalité en développant a confiance en soi

Ce que j'ai appris de mon rétablissement :

- J'ai dû être patiente envers moi-même pendant ce moment d'amélioration.
- Ma vie était moins excitante pendant cette période de temps et ceci pour un but précis.
- Ma détermination m'a aidé à acquérir mes objectifs, car personne d'autre ne peut être déterminé pour toi.

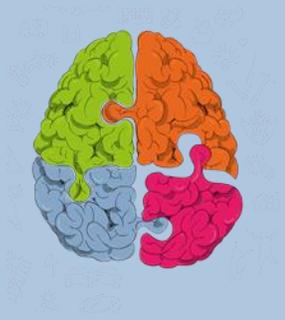


Vivre avec sa nouvelle réalité en développant la confiance en soi

Qui sont les gens que j'accompagne?

- Des adultes qui ont un TCC modéré ou sévère
- RAIS = Réadaptation axée sur l'intégration sociale

Après la récupération maximale possible des capacités physiques, cognitives et de communication vient l'adaptation à cette nouvelle vie, ce nouveau soi.



Vivre avec sa nouvelle réalité en développant la confiance en soi

Objectif

Identifier des pistes de solution concrètes pour stimuler la confiance en soi et la résilience chez les gens qui ont un TCC.

Les défis peuvent être multiples et survenir longtemps après le TCC.



Vivre avec sa nouvelle réalité en développant la confiance en soi

Définissons la résilience:

Capacité pour un individu à rebondir face à une situation difficile ou génératrice de stress.

Et la confiance en soi:

La confiance en soi se définit comme la croyance en soi-même (traduction libre, Bénabou & Tirole, 2002).

La confiance en soi se définit comme la capacité d'un individu de croire en ses habiletés, capacités, et jugements, ou la croyance qu'elle peut faire face aux défis et demandes de la vie quotidienne avec succès (Traduction libre, Psychology Dictionary Online).



Vivre avec sa nouvelle réalité en développant la confiance en soi

De quoi la personne a-t-elle besoin?

- Vivre des succès pour stimuler sa confiance en soi
- Qu'on valide ses forces et ses efforts
- Besoins personnels pouvant varier d'une personne à l'autre

« Il n'y a qu'un seul succès: être capable de vivre ta vie à ta manière. »
Christopher Morley



Vivre avec sa nouvelle réalité en développant la confiance en soi

Qu'en est-il des fameux objectifs réalistes?

- Réfléter aux gens leurs difficultés avec bienveillance
- Pour accepter de compenser, il faut être conscient de ce qui est difficile



L'équilibre se situe entre conserver l'espoir et réaliser qu'on doit apprendre à faire certaines choses différemment.



Vivre avec sa nouvelle réalité en développant la confiance en soi

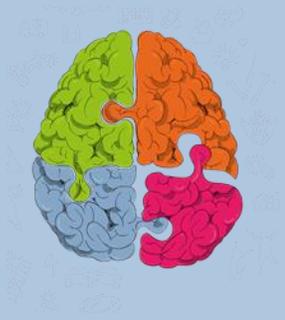
Qu'en est-il des fameux objectifs réalistes?

Certaines personnes auront besoin d'expérimenter pour :

- réaliser que ça ne fonctionne pas *ou*
- réaliser que ça fonctionne mais différemment *ou*
- avoir la joie de réaliser que c'est encore possible.

C'est un processus.





Vivre avec sa nouvelle réalité en développant la confiance en soi

Et le plaisir dans tout ça?

L'importance de développer des objectifs et projets dans des domaines qui apportent du plaisir.

Pour vivre des émotions positives et  la confiance en soi.



Vivre avec sa nouvelle réalité en développant la confiance en soi

Quelques clés de la résilience:

- Avoir un sommeil de qualité
- Pratiquer la pleine conscience quotidiennement
- Exercices physiques et alimentation saine
- Relations sociales soutenantes
- Créer des opportunités d'objectifs/projets qui sont porteurs de sens



Vivre avec sa nouvelle réalité en développant la confiance en soi

Ressources communautaires:

- Filet de sécurité
- Lieu de rencontres, de connexion, de réalisations, de contribution, de création
- Quelques exemples: Centre Cummings, Love your brain, AQPA, AQVA, CIVA, ASSCS, YMCA, PIMO, Projet PAL, Mission Bon Accueil, et tant d'autres!



Vivre avec sa nouvelle réalité en développant la confiance en soi

L'importance du projet de vie:

- Rencontrer d'autres gens qui ont eu un TCC
- S'impliquer dans des activités de loisirs, bénévolat, associations, implication citoyenne, projet personnel, auprès de sa famille, de ses amis, suivre un cours, travail régulier ou adapté, etc.
- AQTC !!



Vivre avec sa nouvelle réalité en développant la confiance en soi

Références:

Jean Neils-Strunjas, Diane Paul, Allison N. Clark, Raksha Mudar, Melissa C. Duff, Brigid Waldron-Perrine & Kathleen T. Bechtold (2017) Role of resilience in the rehabilitation of adults with acquired brain injury, *Brain Injury*, 31:2, 131-139

Amanda R. Rabinowitz & Peter A. Arnett (2018) Positive psychology perspective on traumatic brain injury recovery and rehabilitation, *Applied Neuropsychology: Adult*, 25:4, 295-303

Jessica N. Holland and Adam T. Schmidt (2015) Static and Dynamic Factors Promoting Resilience following Traumatic Brain Injury: A Brief Review, Department of Psychology and Philosophy, Sam Houston State University